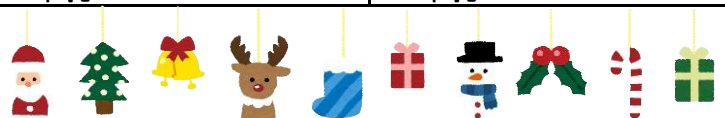


令和7年 12月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 献立はやむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
1 〈採用献立〉 米飯 台湾鶏排 台湾ビーフンスープ 塩昆布 チンゲンサイのいため物 ヨーグルトドリンク	2 米飯 ハンバーグ（いりどりソース） 豆腐スープ ドレッシングサラダ 牛乳	3 米飯 さばの塩焼き 豚汁 ゆかりふりかけ（袋） 牛肉とごぼうのいため物 牛乳	4 米飯 豚肉のしょうがいため 根菜汁 味付けいりこ カクテルゼリー 牛乳	5 米飯 チヂミ スンドゥブチゲ ごまナムル 牛乳
8 米飯 茎わかめのサラダ 変わりマーボ豆腐 みかん 牛乳	9 米飯 さつまいもとりんごのオープン焼き ハヤシライス ヨーグルト 牛乳	10 米飯 チキンチキンごぼう ちゃんこ汁 キャベツのレモン漬 牛乳	11 米飯 骨太トマトスパゲティ さつまいものポトフ じゃこのバジルふりかけ 焼きウインナー 牛乳	12 〈採用献立〉 米飯 れんこんのつくね じゃがいものみそ汁 うめじそふりかけ（袋） かぶのとろとろ煮 牛乳
15 〈リクエスト献立〉 米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ キムチスープ さかなふりかけ（袋） トッポギ 牛乳	16 米飯 たらとじゃがいもの塩こうじ焼き 呉汁 ひじきつくだ煮（袋） もやしの酢の物 牛乳	17 麦ごはん コーンソテー ポークカレー ぶどうゼリー ヨーグルトドリンク	18 米飯 焼きそば風切り干し大根 うま煮 しば漬 のり塩ポテト 牛乳	19 〈採用献立〉 米飯 ぼっかけ風豚丼 豆乳野菜スープ 野菜のオープン焼き 牛乳
22 〈冬至献立〉 米飯 ぶりの南部揚げ ゆず鍋風スープ 焼きのり 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 牛乳	23 〈クリスマス献立〉 コーンライス 豆乳ココアケーキ 鶏肉のトマト煮込み 角チーズ 野菜ソテー 牛乳		使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。	



毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

<URL> <https://note.com/minohpakupaku>

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	817	30.6	24.0	405	3.2	297	0.52	0.57	31

箕面の畑だより

10月上旬、彩都周辺にある城戸さんの畑を訪問しました。

畑には、ほうれんそうやオクラ、

たまねぎなどが無農薬で育てられていました。季節によって、にんじくやらっきょう、ふき、さつまいも、トマト、こまつななども育てておられます。

〈ほうれんそう〉

9月中頃に植えたほうれんそうが、少しずつ育っていました。1500株あるほうれんそうを、なんと機械を使わずに手でひとつひとつ植えたそうです。ほうれんそうは気温の影響を受けやすく、今年は10月になっても気温が30℃以上になる日があったため、暑さで枯れてしまうこともあったそうです。

〈オクラ〉

400株ほどあるオクラには、きれいな花が咲いているものや、実が実っているものがありました。オクラは6月末頃から11月頃まで収穫できます。1株から約100本のオクラが採れるそうです。

城戸さんは、子どもの頃から農業への憧れがあったそうです。農業大学校では農薬を使う栽培方法を学びましたが、化学肥料や農薬を使わずに野菜を育てている農場と出会い、無農薬での栽培を始められました。城戸さんは「化学肥料を使うとすぐに成長しますが、時間がかかっても、化学肥料を使わずに鶏のフンなどの環境に優しい有機肥料で作っていきたいです。」と話されていました。城戸さんの野菜を給食でいただける日が楽しみです。



【オクラの実】



箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

12月の採用献立をお知らせします！

小学校6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！

今月は3つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。
(給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
1日(月)	たいわんじーばい 台湾鶏排 台湾ビーフンスープ	萱野小学校
12日(金)	れんこんのつくね じゃがいものみそ汁	豊川北小学校
19日(金)	ぼっかけ風豚丼 豆乳野菜スープ	北小学校



調理方法

12月の献立より



★ぼっかけ風豚丼(12月19日の献立)

- ① 豚肉にしょうが(みじん切り)・酒で下味をつけておく。
- ② つきこんにゃくは下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ③ たまねぎをうす切り、葉ねぎを小口切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、①の豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、たまねぎ、つきこんにゃくの順に入れて炒める。
- ⑥ しょうゆ、砂糖、みりんを味をつける。
- ⑦ 葉ねぎを加え、水で溶いたでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

今月のリクエスト給食

12月15日(月)：中小学校・第三中学校

2校の子どもたちが、昨年の12月の献立から

もう一度食べたい献立を選びました。楽しみにしてくださいね。

(食材の都合により内容を一部変更する場合があります。)



週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)	
米飯 台湾鶏排 台湾ビーフンスープ 塩昆布 チンゲンサイのいため物 ヨーグルトドリンク		米飯 ハンバーグ(いろどりソース) 豆腐スープ ドレッシングサラダ 牛乳		米飯 さばの塩焼き 豚汁 ゆかりふりかけ(袋) 牛肉とごぼうのいため物 牛乳		米飯 豚肉のしょうがいため 根菜汁 味付けいりこ カクテルゼリー 牛乳		米飯 チヂミ スンドゥブチゲ ごまナムル 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	72 g	鶏豚ハンバーグ	1 個	塩さば	1 切	豚肉	48 g	まぐろ油漬	12 g
塩	0.12 g	油	1 g	油	1.2 g	酒	1.2 g	じゃがいも	18 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	10 g	豚肉	11 g	しょうが	1.2 g	にら	6 g
しょうゆ	3.6 g	ホールコーン	5 g	さつまいも	27.5 g	たまねぎ	12 g	にんじん	6 g
砂糖	0.36 g	ピーマン(青)	3 g	キャベツ	22 g	にんじん	12 g	上新粉	4.8 g
酒	1.2 g	油	1 g	だいこん	16.5 g	ピーマン(青)	6 g	塩	0.12 g
しょうが	0.36 g	トマトケチャップ	5 g	赤こんにゃく	5.5 g	油	1.2 g	しょうゆ	0.6 g
五香粉	0.02 g	ウスターソース	1 g	こまつな	11 g	砂糖	1.2 g	油	2.4 g
上新粉	12 g	水	3 g	赤みそ	5.5 g	しょうゆ	2.4 g	豚肉	33 g
油	7.2 g	牛肉	11 g	信州みそ	4.4 g	鶏肉	22 g	豆腐(冷)	33 g
豚肉	22 g	豆腐(冷)	22 g	だし昆布	0.55 g	だいこん	16.5 g	たまねぎ	22 g
米粉麺	4.4 g	だいこん	16.5 g	けずり節	1.65 g	にんじん	11 g	白菜キムチ	22 g
たまねぎ	22 g	たまねぎ	11 g	水	110 g	ささがきごぼう	11 g	にんじん	11 g
キャベツ	22 g	にんじん	11 g	ゆかりふりかけ	1 袋	れんこん	11 g	糸こんにゃく	11 g
にんじん	11 g	ほうれんそう	11 g	牛肉	20 g	こまつな	8.8 g	チンゲンサイ	5.5 g
もやし	11 g	だし昆布	0.55 g	ささがきごぼう	20 g	けずり節	1.65 g	だし昆布	0.55 g
にら	3.3 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	10 g	だし昆布	1.1 g	ガラスープ	5.5 g
にんにく	0.33 g	水	110 g	白ごま	1 g	水	110 g	油	1.1 g
だし昆布	0.55 g	しょうゆ	1.1 g	油	1 g	しょうゆ	1.1 g	水	88 g
ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g	砂糖	1 g	塩	0.66 g	信州みそ	5.5 g
油	1.1 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	2 g	油	1.1 g	塩	0.11 g
水	110 g	まぐろ油漬	10 g	みりん	1 g	味付けいりこ	1 袋	しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g	キャベツ	20 g	牛乳	1 本	りんご(缶)	25 g	コチュジャン	1.1 g
こしょう	0.02 g	にんじん	10 g			カットゼリー(みかん)	25 g	焼き竹輪	8 g
しょうゆ	1.1 g	きゅうり	10 g			牛乳	1 本	もやし	25 g
ごま油	1.1 g	油	1 g					にんじん	10 g
塩昆布	2.2 g	酢	1 g					ほうれんそう	5 g
平天	10 g	塩	0.2 g					油	1 g
チンゲンサイ	15 g	砂糖	0.3 g					白ごま	1 g
たまねぎ	20 g	こしょう	0.01 g					ねりごま	1 g
にんじん	5 g	牛乳	1 本					砂糖	0.5 g
油	1 g							しょうゆ	2 g
塩	0.2 g							牛乳	1 本
こしょう	0.01 g								
しょうゆ	0.5 g								
ヨーグルトドリンク	1 本								

週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
米飯 茎わかめのサラダ 変わりマーボ豆腐 みかん 牛乳		米飯 さつまいもとりんごのオープン焼き ハヤシライス ヨーグルト 牛乳		米飯 チキンチキンごぼう ちゃんこ汁 キャベツのレモン漬 牛乳		米飯 骨太トマトスパゲティ さつまいものポトフ じゃこのバジルふりかけ 焼きウインナー 牛乳		米飯 れんこんのつくね じゃがいものみそ汁 うめじそふりかけ(袋) かぶのとろとろ煮 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	110 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	154 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
まぐろ油漬	11 g	さつまいも	48 g	鶏肉	60 g	さば水煮(缶)	12 g	鶏肉	60 g
茎わかめ	3.3 g	りんご	18 g	塩	0.12 g	米粉スパゲティ	6 g	れんこん	12 g
キャベツ	22 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g	糸こんにゃく	6 g	たまねぎ	12 g
もやし	11 g	砂糖	2.4 g	酒	2.4 g	油	1.2 g	塩	0.24 g
酢	1.1 g	水	3.6 g	でんぷん	12 g	塩	0.12 g	こしょう	0.01 g
油	2.2 g	豚肉	49.5 g	ささがきごぼう	12 g	こしょう	0.01 g	米パン粉	3.6 g
しょうゆ	0.55 g	たまねぎ	49.5 g	でんぷん	3.6 g	たまねぎ	24 g	でんぷん	0.6 g
砂糖	0.33 g	にんじん	16.5 g	油	7.2 g	にんじん	12 g	油	2.4 g
塩	0.22 g	エリンギ	11 g	白ごま	1.8 g	こまつな	6 g	しょうゆ	2.4 g
こしょう	0.01 g	ホールコーン	5.5 g	しょうゆ	2.4 g	ホールトマト(缶)	6 g	酢	1.2 g
生揚げ	44 g	さやいんげん	5.5 g	みりん	2.4 g	トマトケチャップ	9.6 g	砂糖	2.4 g
豚肉	33 g	セロリ	1.1 g	砂糖	1.2 g	ウスターソース	1.2 g	水	6 g
たまねぎ	33 g	油	1.2 g	塩	0.12 g	水	4.8 g	でんぷん	0.24 g
はくさい	22 g	トマトピューレ	9.6 g	水	12 g	砂糖	0.24 g	じゃがいも	33 g
にんじん	11 g	トマトケチャップ	9.6 g	豚肉	16.5 g	塩	0.12 g	たまねぎ	22 g
にら	5.5 g	ウスターソース	1.2 g	豆腐(冷)	11 g	こしょう	0.01 g	にんじん	11 g
しょうが	0.33 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g	油揚げ	3.3 g	油	1.2 g	根深ねぎ	11 g
にんにく	0.22 g	上新粉	1.2 g	はくさい	22 g	鶏肉	22 g	しめじ	5.5 g
油	1.1 g	ブイヨン	4.8 g	にんじん	16.5 g	さつまいも	33 g	煮干し	4.4 g
赤みそ	6.6 g	水	72 g	だいこん	16.5 g	キャベツ	27.5 g	水	110 g
ガラスープ	4.4 g	塩	0.6 g	こまつな	11 g	たまねぎ	22 g	赤みそ	5.5 g
水	44 g	こしょう	0.02 g	油	1.1 g	にんじん	16.5 g	信州みそ	4.4 g
しょうゆ	2.2 g	ヨーグルト	1 個	ガラスープ	4.4 g	だいこん	16.5 g	うめじそふりかけ	1 袋
トウバンジャン	0.17 g	牛乳	1 本	だし昆布	0.55 g	パセリ	0.33 g	ベーコン	15 g
でんぷん	2.2 g			水	88 g	ガラスープ	4.4 g	かぶ	25 g
みかん	1 個			しょうゆ	2.2 g	だし昆布	0.55 g	チンゲンサイ	10 g
牛乳	1 本			塩	0.66 g	水	88 g	油	1 g
				キャベツ	30 g	塩	0.66 g	水	10 g
				にんじん	10 g	こしょう	0.02 g	塩	0.2 g
				きゅうり	5 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	しょうゆ	1 g
				油	2 g	バジル	0.06 g	みりん	1 g
				レモン果汁	1 g	白ごま	1.2 g	でんぷん	0.5 g
				塩	0.2 g	オリーブ油	1.2 g	牛乳	1 本
				砂糖	0.3 g	塩	0.18 g		
				こしょう	0.01 g	ウインナーソーセージ	2 本		
				牛乳	1 本	油	1 g		
						牛乳	1 本		

週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ キムチスープ さかなふりかけ(袋) トッポギ 牛乳		米飯 たらとじゃがいもの塩こうじ焼き 呉汁 ひじきつくだ煮(袋) もやしの酢の物 牛乳		麦ごはん コーンソテー ポークカレー ぶどうゼリー ヨーグルトドリンク		米飯 焼きそば風切り干し大根 うま煮 しば漬 のり塩ポテト 牛乳		米飯 ぼっかけ風豚丼 豆乳野菜スープ 野菜のオープン焼き 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	大麦(米粒麦)	10 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	1 本	たら	36 g	水	154 g	豚肉	24 g	豚肉	48 g
塩	0.24 g	じゃがいも	36 g	牛肉	12 g	切り干し大根	3.3 g	しょうが	0.6 g
こしょう	0.01 g	塩こうじ	3.6 g	ホールコーン	18 g	たまねぎ	12 g	酒	1.2 g
水	6 g	油	2.4 g	たまねぎ	24 g	キャベツ	18 g	つきこんにゃく	18 g
上新粉	7.2 g	鶏肉	16.5 g	チンゲンサイ	6 g	油	1.2 g	たまねぎ	12 g
玄米フレーク	13.2 g	だいず	11 g	油	1.2 g	ウスターソース	6 g	葉ねぎ	6 g
油	4.8 g	油揚げ	5.5 g	塩	0.36 g	塩	0.06 g	しょうゆ	2.4 g
焼き豚	8.8 g	はくさい	16.5 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1.2 g
白菜キムチ	22 g	だいこん	16.5 g	豚肉	44 g	鶏肉	44 g	みりん	1.2 g
たまねぎ	16.5 g	たまねぎ	16.5 g	豚レバー	5.5 g	はくさい	33 g	油	1.2 g
じゃがいも	16.5 g	にんじん	11 g	じゃがいも	44 g	たまねぎ	27.5 g	でんぷん	0.24 g
だいこん	16.5 g	葉ねぎ	5.5 g	たまねぎ	49.5 g	にんじん	16.5 g	鶏肉	22 g
にんじん	11 g	油	1.1 g	にんじん	16.5 g	えのきたけ	5.5 g	油揚げ	5.5 g
にら	3.3 g	赤みそ	5.5 g	にんにく	0.33 g	こまつな	11 g	キャベツ	22 g
油	1.1 g	信州みそ	4.4 g	しょうが	0.33 g	油	1.1 g	たまねぎ	16.5 g
だし昆布	0.55 g	けずり節	1.65 g	油	1.2 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	11 g
ガラスープ	6.6 g	だし昆布	0.55 g	ブイヨン	6 g	けずり節	1.65 g	しめじ	5.5 g
水	110 g	水	110 g	トマトケチャップ	8.4 g	水	88 g	こまつな	11 g
しょうゆ	1.1 g	ひじきつくだ煮	1 袋	りんごピューレ(缶)	7.2 g	しょうゆ	1.1 g	油	1.1 g
塩	0.55 g	ロースハム	10 g	ウスターソース	3.6 g	塩	0.66 g	豆乳	22 g
さかなふりかけ	1 袋	もやし	25 g	しょうゆ	3.6 g	でんぷん	1.1 g	ガラスープ	4.4 g
牛肉	15 g	きゅうり	10 g	塩	0.72 g	しば漬	9.6 g	水	88 g
トッポギ	20 g	にんじん	10 g	上新粉	4.8 g	じゃがいも	50 g	塩	0.77 g
キャベツ	15 g	酢	2 g	油	3.6 g	青のり	0.1 g	こしょう	0.02 g
にんじん	5 g	砂糖	1.5 g	カレー粉	0.84 g	でんぷん	1 g	さつまいも	25 g
油	1 g	しょうゆ	2 g	水	72 g	油	2 g	たまねぎ	10 g
塩	0.1 g	牛乳	1 本	ぶどうゼリー	1 個	塩	0.3 g	ホールコーン	10 g
砂糖	0.5 g			ヨーグルトドリンク	1 本	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g
しょうゆ	1.5 g					牛乳	1 本	油	1 g
水	10 g							塩	0.2 g
ごま油	0.5 g							こしょう	0.01 g
牛乳	1 本							牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和7年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

12月22日(月)			12月23日(火)								
米飯 ぶりの南部揚げ ゆず鍋風スープ 焼きのり 牛肉と糸こんにゃくのいり煮 牛乳			コーンライス 豆乳ココアケーキ 鶏肉のトマト煮込み 角チーズ 野菜ソテー 牛乳								
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	100 g		米	100 g							
水	140 g		水	140 g							
ぶり	1 切		ホールコーン	10 g							
酒	1.2 g		ガラスープ	3 g							
しょうゆ	1.2 g		塩	1 g							
しょうが	1.2 g		こしょう	0.01 g							
上新粉	7.2 g		油	2 g							
水	9.6 g		上新粉	10.8 g							
白ごま	3.6 g		きな粉	6 g							
油	4.8 g		豆乳	18 g							
豚肉	22 g		砂糖	18 g							
はくさい	33 g		ココア	1.8 g							
だいこん	16.5 g		じゅうそう	0.36 g							
にんじん	11 g		油	2.4 g							
根深ねぎ	11 g		鶏肉	49.5 g							
しゅんぎく	5.5 g		酒	1.1 g							
けずり節	1.65 g		塩	0.11 g							
だし昆布	0.55 g		こしょう	0.01 g							
水	110 g		たまねぎ	33 g							
ゆず	2.2 g		じゃがいも	27.5 g							
しょうゆ	1.1 g		にんじん	16.5 g							
塩	0.66 g		ブロッコリー	5.5 g							
焼きのり	1 袋		ホールトマト(缶)	11 g							
牛肉	20 g		トマトケチャップ	5.5 g							
糸こんにゃく	25 g		にんにく	0.22 g							
にんじん	5 g		油	1.1 g							
さやいんげん	5 g		ガラスープ	3.3 g							
しょうゆ	2 g		水	110 g							
砂糖	1 g		塩	0.66 g							
みりん	1 g		こしょう	0.02 g							
油	1 g		角チーズ	1 個							
トウバンジャン	0.1 g		豚肉	15 g							
牛乳	1 本		キャベツ	20 g							
			たまねぎ	15 g							
			ピーマン(青)	3 g							
			油	1 g							
			塩	0.2 g							
			こしょう	0.01 g							
			牛乳	1 本							