

令和7年 12月 学校給食献立表 (小学生)

* 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 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 牛乳	3 米飯 さばの塩焼きときんぴら 豚汁 ゆかりふりかけ (袋) 牛乳	4 米飯 豚肉のしょうがいため 根菜汁 味付けいりこ 牛乳	5 米飯 チヂミ スンドウブチゲ 牛乳
8 米飯 茎わかめのサラダ 変わりマーボ豆腐 牛乳	9 米飯 さつまいもとりんごのオーブン焼き 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 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 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) 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) 牛乳	16 米飯 たらとじゃがいもの塩こうじ焼き 吳汁 ひじきつくだ煮 (袋) 牛乳	17 麦ごはん コーンソテー ポークカレー 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 牛乳	19 〈採用献立〉 米飯 ぼっかけ風豚丼 豆乳野菜スープ 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 牛乳		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; width: 100%;"> <p>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。</p> </div>	



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			
低学年	544	22.7	18.0	373	2.1	226	0.38	0.49	19
中学年	655	25.3	19.2	380	2.5	242	0.43	0.51	21
高学年	728	27.4	20.3	387	2.7	258	0.46	0.53	23

箕面の畑だより

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、にんにくやらっきょう、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月中ごろに植えたほうれんそうが、少しづつ育っていました。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えいきょうを受けやすく、今年は10月になっても気温が30°C以上になる日があったため、暑さでか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月末ごろから11月ごろまで収穫できます。1株から約100本のオクラが採れるそうです。

城戸さんは、子どものころから農業へのあこがれがあったそうです。農業大学校では農薬を使うさいばい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、無農薬でのさいばいを始められました。城戸さんは「化学肥料を使うとすぐに成長しますが、時間がかかる、化学肥料を使わずにとりのフンなどのかん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ね。

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、



箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

12月の採用こん立をお知らせします！

小学校6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ！
今月は3つのこん立が登場します。楽しみにしていてくださいね。
(給食に合うように内容を一部へん更している場合もあります。)

じつ 実し日	きゅうしょく 給食のこん立名	かんが 考えた人の学校名
ついでち 1日 (月)	たいわんじーぱい 台湾鶏排 たいわん 台湾ビーフンスープ	かやのしうがっこう 萱野小学校
にち 12日 (金)	れんこんのつくね じゅがいものみそ汁	とよかわきたしうがっこう 豊川北小学校
にち 19日 (金)	ぼっかけ風豚丼 ふうぶたどん とうにゅうやさい 豆乳野菜スープ	きたしうがっこう 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)

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

こんげつ きゅうしょく 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月のこん立から

もう一度食べたいこん立を選びました。楽しみにしていてくださいね。
(食材の都合により内容を一部へん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 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 牛乳		米飯 さばの塩焼きときんぴら 豚汁 ゆかりふりかけ(袋) 牛乳		米飯 豚肉のしょうがいため 根菜汁 味付けいりこ 牛乳		米飯 チヂミ スンドウブチゲ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米 水	80 g 112 g	米 水	80 g 112 g	米 水	80 g 112 g	米 水	80 g 112 g	米 水	80 g 112 g
鶏肉 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 酒 しょうが 五香粉 上新粉 油	60 g 0.1 g 0.01 g 3 g 0.3 g 1 g 0.3 g 0.02 g 10 g 6 g	鶏豚ハンバーグ 油 たまねぎ ホールコーン ピーマン(青) 油 トマトケチャップ ウスターーソース 水	1 個 1 g 10 g 5 g 3 g 1 g 5 g 1 g 1 g	塩さば 油 ささがきごぼう にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ 油	1 切 1 g 10 g 5 g 0.7 g 0.5 g 1 g 1 g	豚肉 酒 しょうが たまねぎ にんじん ビーマン(青) 油 砂糖 しょうゆ	40 g 1 g 1 g 10 g 10 g 5 g 1 g 1 g	まぐろ油漬 じゃがいも にら にんじん 上新粉 塩 しょうゆ 油	10 g 15 g 5 g 5 g 4 g 0.1 g 0.5 g 2 g
豚肉 米粉麺 たまねぎ キヤペツ にんじん もやし にら にんにく だし昆布 ガラスープ 油 水 塩 こしょう しょうゆ こま油 塩昆布 ヨーグルトドリンク	20 g 4 g 20 g 20 g 20 g 10 g 10 g 3 g 0.3 g 0.5 g 4 g 1 g 100 g 0.6 g 0.02 g 2 g 1 本	豆腐(冷) だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう だし昆布 ガラスープ 水 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	10 g 15 g 10 g 10 g 10 g 0.5 g 4 g 100 g 1 g 0.6 g 0.02 g 1 本	さつまいも キャベツ だいこん 赤こんにゃく こまつな 赤みそ 信州みそ だし昆布 けずり節 水 ゆかりふりかけ 牛乳	25 g 20 g 15 g 5 g 10 g 5 g 4 g 0.5 g 1.5 g 100 g 1 袋 1 本	鶏肉 だいこん にんじん ささがきごぼう れんこん こまつな 赤みそ 信州みそ だし昆布 けずり節 水 しょうゆ 塩 油 味付けいりこ 牛乳	20 g 15 g 10 g 10 g 10 g 8 g 1.5 g 1 g 100 g 1 g 0.6 g 1 g 1 袋 1 本	豆腐(冷) たまねぎ 白菜キムチ にんじん 糸こんにゃく チンゲンサイ だし昆布 ガラスープ 油 水 信州みそ 塩 しょうゆ コチュジャン 牛乳	30 g 20 g 20 g 10 g 10 g 5 g 0.5 g 5 g 80 g 5 g 0.1 g 1 g 1 g 1 g 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)	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米飯	80 g	米飯	88 g	米飯	80 g	米飯	80 g	米飯	80 g
茎わかめのサラダ	112 g	さつまいもりんごのオーブン焼き	123.2 g	チキンチキンごぼう	50 g	さば水煮(缶)	10 g	水	112 g
変わりマーボ豆腐		ハヤシライス	40 g	ちゃんこ汁	0.1 g	米粉スパゲティ	5 g	鶏肉	50 g
牛乳		ヨーグルト	15 g	牛乳	0.01 g	糸こんにゃく	5 g	れんこん	10 g
		牛乳	1 g		2 g	酒	1 g	たまねぎ	10 g
			2 g	でんぶん	10 g	塩	0.1 g	塩	0.2 g
			3 g	ささがきごぼう	10 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g
まぐろ油漬	10 g	さつまいも	45 g	でんぶん	3 g	たまねぎ	20 g	米パン粉	3 g
茎わかめ	3 g	りんご	45 g	白ごま	6 g	にんじん	10 g	でんぶん	0.5 g
キャベツ	20 g	油	15 g	しょうゆ	1.5 g	エリンギ	5 g	油	2 g
もやし	10 g	砂糖	2 g	みりん	2 g	ホールコーン	2 g	しょうゆ	2 g
酢	1 g	水	3 g	砂糖	2 g	さやいんげん	トマトケチャップ	酢	1 g
油	2 g	豚肉	45 g	油	1 g	セロリ	ウスターーソース	砂糖	2 g
しょうゆ	0.5 g	たまねぎ	45 g	油	1 g	油	水	水	5 g
砂糖	0.3 g	にんじん	15 g	塩	0.1 g	水	4 g	でんぶん	0.2 g
塩	0.2 g	エリンギ	10 g	水	10 g	砂糖	0.2 g	じやがいも	30 g
こしょう	0.01 g	ホールコーン	5 g	豚肉	15 g	塩	0.1 g	たまねぎ	20 g
生揚げ	40 g	さやいんげん	5 g	豆腐(冷)	10 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g
豚肉	30 g	セロリ	1 g	油揚げ	3 g	油	1 g	根深ねぎ	10 g
たまねぎ	30 g	油	1 g	はくさい	20 g	鶏肉	20 g	しめじ	5 g
はくさい	20 g	トマトピューレ	8 g	にんじん	15 g	さつまいも	30 g	煮干し	4 g
にんじん	10 g	トマトケチャップ	8 g	豆 腐(冷)	10 g	キャベツ	25 g		
にら	5 g	ウスターーソース	1 g	油揚げ	3 g	たまねぎ	20 g	水	100 g
しょうが	0.3 g	米粉ハヤシルウ	4 g	はくさい	15 g	にんじん	15 g	赤みそ	5 g
にんにく	0.2 g	上新粉	1 g	にんじん	15 g	だいこん	15 g	信州みそ	4 g
油	1 g	ブイヨン	4 g	豆 腐(冷)	15 g	こまつな	10 g	うめじそふりかけ	1袋
赤みそ	6 g	水	60 g	油揚げ	3 g	油	1 g	牛乳	1 本
ガラスープ	4 g	塩	0.5 g	はくさい	20 g	鶏肉	20 g		
水	40 g	こしょう	0.02 g	にんじん	15 g	さつまいも	30 g		
しょうゆ	2 g	ヨーグルト	1 個	豆 腐(冷)	10 g	キャベツ	25 g		
トウバンジャン	0.15 g	牛乳	1 本	油揚げ	3 g	たまねぎ	20 g		
でんぶん	2 g			はくさい	20 g	にんじん	15 g		
牛乳	1 本			にんじん	15 g	だいこん	15 g		

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) 牛乳		米飯 たらとじやがいもの塩こうじ焼き 吳汁 ひじきつくだ煮(袋) 牛乳		麦ごはん コーンソテー ポークカレー 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 牛乳		米飯 ぼっかけ風豚丼 豆乳野菜スープ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	大麦(米粒麦)	8 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	1 本	たら	30 g	水	123.2 g	豚肉	20 g	豚肉	40 g
塩	0.2 g	じやがいも	30 g	牛肉	10 g	切り干し大根	3 g	しょうが	0.5 g
こしょう	0.01 g	塩こうじ	3 g	ホールコーン	15 g	たまねぎ	10 g	酒	1 g
水	5 g	油	2 g	たまねぎ	20 g	キャベツ	15 g	つきこんにやく	15 g
上新粉	6 g	鶏肉	15 g	チンゲンサイ	5 g	油	1 g	たまねぎ	10 g
玄米フレーク	11 g	だいす	10 g	油	1 g	ウスターーソース	5 g	葉ねぎ	5 g
油	4 g	油揚げ	5 g	塩	0.3 g	塩	0.05 g	しょうゆ	2 g
焼き豚	8 g	はくさい	15 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1 g
白菜キムチ	20 g	だいこん	15 g	豚肉	40 g	鶏肉	40 g	みりん	1 g
たまねぎ	15 g	たまねぎ	15 g	豚レバー	5 g	はくさい	30 g	油	1 g
じやがいも	15 g	にんじん	10 g	じやがいも	40 g	たまねぎ	25 g	でんぶん	0.2 g
だいこん	15 g	葉ねぎ	5 g	たまねぎ	45 g	にんじん	15 g	鶏肉	20 g
にんじん	10 g	油	1 g	にんじん	15 g	えのきたけ	5 g	油揚げ	5 g
にら	3 g	赤みそ	5 g	にんにく	0.3 g	こまつな	10 g	キャベツ	20 g
油	1 g	信州みそ	4 g	しょうが	0.3 g	油	1 g	たまねぎ	15 g
だし昆布	0.5 g	けずり節	1.5 g	油	1 g	だし昆布	0.5 g	しめじ	5 g
ガラスープ	6 g	だし昆布	0.5 g	ブイヨン	5 g	けずり節	1.5 g	水	80 g
水	100 g	水	100 g	トマトケチャップ	7 g	水	80 g	こまつな	10 g
しょうゆ	1 g	ひじきつくだ煮	1 袋	りんごピューレ(缶)	6 g	しょうゆ	1 g	油	1 g
塩	0.5 g	牛乳	1 本	ウスターーソース	3 g	塩	0.6 g	豆乳	20 g
さかなふりかけ	1 袋			しょうゆ	3 g	でんぶん	1 g	ガラスープ	4 g
牛乳	1 本			塩	0.6 g	しば漬	8 g	水	80 g
				上新粉	4 g	牛乳	1 本	塩	0.7 g
				油	3 g			こしょう	0.02 g
				カレー粉	0.7 g			牛乳	1 本
				水	60 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22日(月)		12月23日(火)							
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g						
水	112 g	水	112 g						
ぶり	1切	ホールコーン	8 g						
酒	1 g	ガラスープ	2.4 g						
しょうゆ	1 g	塩	0.8 g						
しょうが	1 g	こしょう	0.01 g						
上新粉	6 g	油	1.6 g						
水	8 g	上新粉	9 g						
白ごま	3 g	きな粉	5 g						
油	4 g	豆乳	15 g						
豚肉	20 g	砂糖	15 g						
はくさい	30 g	ココア	1.5 g						
だいこん	15 g	じゅうそう	0.3 g						
にんじん	10 g	油	2 g						
根深ねぎ	10 g	鶏肉	45 g						
しゅんぎく	5 g	酒	1 g						
けずり節	1.5 g	塩	0.1 g						
だし昆布	0.5 g	こしょう	0.01 g						
水	100 g	たまねぎ	30 g						
ゆず	2 g	じゃがいも	25 g						
しょうゆ	1 g	にんじん	15 g						
塩	0.6 g	ブロッコリー	5 g						
焼きのり	1袋	ホールトマト(缶)	10 g						
牛乳	1本	トマトケチャップ	5 g						
		にんにく	0.2 g						
		油	1 g						
		ガラスープ	3 g						
		水	100 g						
		塩	0.6 g						
		こしょう	0.02 g						
		角チーズ	1 個						
		牛乳	1 本						