
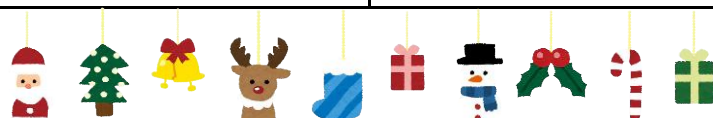


令和7年 12月 学 校 給 食 献 立 表 (小学生)

* 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（いろどりソース） 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 スンドゥブチゲ 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 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 呉汁 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>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。</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			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
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月中旬ごろ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℃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【オクラの実】さいているものや、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、時間がかかっても、化学肥料を使わずにとりのふん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。

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 実施日	きゅうしょく 給食のこん立名	かんが 考えた人の学校名
ついたち 1日 (月)	たいわんじーばい 台湾鶏排 たいわん 台湾ビーフンスープ	かやのしょうがっこう 萱野小学校
にち 12日 (金)	れんこんのつくね じゃがいものみそ汁	とよかわきたしょうがっこう 豊川北小学校
にち 19日 (金)	ぼっかけ風豚丼 とうりゅうやさい 豆乳野菜スープ	きたしょうがっこう 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)

- 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。

こんげつ 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 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 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 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) 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	88 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
まぐろ油漬	10 g	さつまいも	40 g	鶏肉	50 g	さば水煮(缶)	10 g	鶏肉	50 g
茎わかめ	3 g	りんご	15 g	塩	0.1 g	米粉スパゲティ	5 g	れんこん	10 g
キャベツ	20 g	油	1 g	こしょう	0.01 g	糸こんにゃく	5 g	たまねぎ	10 g
もやし	10 g	砂糖	2 g	酒	2 g	油	1 g	塩	0.2 g
酢	1 g	水	3 g	でんぷん	10 g	塩	0.1 g	こしょう	0.01 g
油	2 g	豚肉	45 g	ささがきごぼう	10 g	こしょう	0.01 g	米パン粉	3 g
しょうゆ	0.5 g	たまねぎ	45 g	でんぷん	3 g	たまねぎ	20 g	でんぷん	0.5 g
砂糖	0.3 g	にんじん	15 g	油	6 g	にんじん	10 g	油	2 g
塩	0.2 g	エリンギ	10 g	白ごま	1.5 g	こまつな	5 g	しょうゆ	2 g
こしょう	0.01 g	ホールコーン	5 g	しょうゆ	2 g	ホールトマト(缶)	5 g	酢	1 g
生揚げ	40 g	さやいんげん	5 g	みりん	2 g	トマトケチャップ	8 g	砂糖	2 g
豚肉	30 g	セロリ	1 g	砂糖	1 g	ウスターソース	1 g	水	5 g
たまねぎ	30 g	油	1 g	塩	0.1 g	水	4 g	でんぷん	0.2 g
はくさい	20 g	トマトピューレ	8 g	水	10 g	砂糖	0.2 g	じゃがいも	30 g
にんじん	10 g	トマトケチャップ	8 g	豚肉	15 g	塩	0.1 g	たまねぎ	20 g
にら	5 g	ウスターソース	1 g	豆腐(冷)	10 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g
しょうが	0.3 g	米粉ハヤシルウ	4 g	油揚げ	3 g	油	1 g	根深ねぎ	10 g
にんにく	0.2 g	上新粉	1 g	はくさい	20 g	鶏肉	20 g	しめじ	5 g
油	1 g	ブイヨン	4 g	にんじん	15 g	さつまいも	30 g	煮干し	4 g
赤みそ	6 g	水	60 g	だいこん	15 g	キャベツ	25 g	水	100 g
ガラスープ	4 g	塩	0.5 g	こまつな	10 g	たまねぎ	20 g	赤みそ	5 g
水	40 g	こしょう	0.02 g	油	1 g	にんじん	15 g	信州みそ	4 g
しょうゆ	2 g	ヨーグルト	1 個	ガラスープ	4 g	だいこん	15 g	うめじそふりかけ	1 袋
トウバンジャン	0.15 g	牛乳	1 本	だし昆布	0.5 g	パセリ	0.3 g	牛乳	1 本
でんぷん	2 g			水	80 g	ガラスープ	4 g		
牛乳	1 本			しょうゆ	2 g	だし昆布	0.5 g		
				塩	0.6 g	水	80 g		
				牛乳	1 本	塩	0.6 g		
						こしょう	0.02 g		
						ちりめんじゃこ	6 g		
						バジル	0.05 g		
						白ごま	1 g		
						オリーブ油	1 g		
						塩	0.15 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) 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) 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		じゃがいも	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		だいず	10 g		油	1 g		ウスターソース	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	
じゃがいも	15 g		にんじん	10 g		じゃがいも	40 g		たまねぎ	25 g		でんぷん	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		にんじん	10 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		しめじ	5 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		でんぷん	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)								
米飯 ぶりの南部揚げ ゆず鍋風スープ 焼きのり 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 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	
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							