

令和7年12月分 学校給食献立表 南花台中学校

1

ご飯
牛乳

豆カレー

とり肉 13 赤
ひよこ豆 13 赤
じゃが芋 72 黄
玉ねぎ 52 緑
にんじん 26 緑
ソテーオニオン 13 緑
グリンピース 7 緑
グリーンビュレ 3 緑
カレーウ 16
トマトケチャップ 4
とりがらスープ

1/6コ 緑

水菜のサラダ

まぐろフレーク 11 赤
水菜 23 緑
白菜 30 緑
ドレッシング クラス1本
レモンじる

キャベツと
コーンのソテー

キャベツ 40 緑
ホールコーン 7 緑

しお、こしょう、しょうゆ

果物

りんご

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

809

24.4

18.9

2

黒糖パン
牛乳

中華コンスープ

ハム 7 赤
豆腐 33 赤
ビーフン 4 黄
クリームコーン 39 緑
もやし 13 緑
たけのこ 13 緑
しお、こしょう、しょうゆ
ぶた・とりがらスープ

1コ 赤

白身魚と
じゃが芋の
揚げ煮

ミルサー 33 赤
じゃが芋 33 黄
さとう、しょうゆ
でんぶん
ナムル
小松菜 26 緑
もやし 20 緑
にんじん 7 緑
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ
ごまあぶら

キャラメルチーズ

キャラメルチーズ 1コ 赤

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

776

31.8

23.0

3

ご飯
牛乳

五目豆

とり肉 15 赤
大豆 12 赤
ちくわ 8 赤
ごぼう 30 緑
にんじん 30 緑
れんこん 23 緑
たけのこ 15 緑
こんにやく 30
さとう、しょうゆ

豚肉の
梅肉焼き

豚肉 52 赤
玉ねぎ 26 緑
梅肉 2 緑
しょうゆ
即席漬け
白菜 52 緑
にんじん 7 緑
こんぶパウダー、しお

高野豆腐の含め煮

高野豆腐 6 赤
さとう、しょうゆ
けずりぶし

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

778

38.0

16.9

4

ご飯
牛乳

揚げと野菜の卵とじ

卵 45 赤
かまぼこ 23 赤
油揚げ 8 赤
高野豆腐 2 赤
玉ねぎ 45 緑
干しいいたけ 0.8 緑
さとう、しょうゆ
けずりぶし
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ

あじのつけ焼き

あじ 1切(50) 赤
ゆず 0.3 緑
さとう、しょうゆ
わかめ 0.3 赤
大根 33 緑
れんこん 13 緑
にんじん 7 緑
す、しお、さとう、しょうゆ

冬野菜の酢の物

冬野菜の酢の物 1袋 赤

手作りふりかけ

削りぶし 3 赤
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

763

38.6

17.9

5

コッペパン
牛乳

洋風みそ汁

豆腐 26 赤
ベーコン 7 赤
じゃが芋 26 黄
玉ねぎ 33 緑
にんじん 7 緑
小松菜 13 緑
白、赤みそ 9 赤
けずりぶし
ごまあぶら

豆もやしの
プルコギ風

牛肉 33 赤
大豆もやし 26 緑
にんじん 7 緑
青ねぎ 7 緑
白ごま 1 黄
にんにく、コチジャン
さとう、しょうゆ
ごまあぶら

ミニゼリー

ミニゼリー 1コ

大学芋

さつま芋 65 黄
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

850

31.2

26.3

8

ご飯
牛乳

生姜煮

豚肉 38 赤
じゃが芋 83 黄
にんじん 30 緑
さいやいんげん 7 緑
こんにやく 30
土しょうが 1 緑
さとう、しょうゆ

根菜の
かき揚げ

打ち豆(大豆) 7 赤
切干大根 4 緑
にんじん 7 緑
ごぼう 7 緑
小麦粉 8 黄
山芋粉 2 黄
しお

キャベツの浸し

キャベツ 39 緑
小松菜 13 緑
さとう、しょうゆ

うずら卵の
さっぱり煮

うずら卵 30 赤
土しょうが 0.2 緑
す、さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

854

31.1

22.4

9

ココアパン
牛乳

白菜の
クリーム煮

とり肉 13 赤
白菜 52 緑
玉ねぎ 52 緑
にんじん 20 緑
小松菜 13 緑
しめじ 7 緑
牛乳 25 赤
バター 4 黄
小麦粉 4 黄
チーズ 4 赤
しお、こしょう
とりがらスープ

卵の花の
サラダ

おから 13 赤
まぐろフレーク 7 赤
キャベツ 33 緑
水菜 13 緑
ドレッシング クラス1本

ポイルウインナー

ウインナー 1本 赤

果物

みかん 1コ 緑

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

792

29.1

30.2

10

ご飯
牛乳

ふのすまし汁

豆腐 39 赤
焼きふ 3 黄
玉ねぎ 20 緑
えのきたけ 7 緑
ほうれん草 13 緑
しお、しょうゆ
けずりぶし、だしこんぶ

モウカの
童田揚げ

モウカ 1切(40) 赤
しょうゆ、でんぶん

大根の煮物

油揚げ 7 赤
がんもどき 26 赤
大根 52 緑
青ねぎ 7 緑
さとう、しょうゆ
けずりぶし

ポイルブロッコリー

ブロッコリー 20 緑
マヨネーズ クラス1本 黄

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

807

30.2

27.8

11

ご飯
牛乳

豆腐チゲ

豚肉 20 赤
豆腐 52 赤
あさり 13 赤
大根 20 緑
白菜 20 緑
にんじん 7 緑
にら 7 緑
白菜キムチ 13 緑
しめじ 7 緑
赤みそ 3 赤
にんにく、さとう、しょうゆ
コチジャン、ぶた・とりがらスープ

芋もち

芋もち 65 黄
さとう、しょうゆ、でんぶん

パンサンスー

春雨 5 黄
小松菜 26 緑
もやし 18 緑
にんじん 9 緑
さとう、しょうゆ、す
からし、ごまあぶら

のりの佃煮

のりの佃煮 1袋 赤

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

752

26.0

13.0

12

うずまきパン
牛乳

スープ煮

とり肉 13 赤
じゃが芋 72 黄
玉ねぎ 39 緑
にんじん 26 緑
キャベツ 20 緑
セロリー 4 緑
しお、カレーこ、しょうゆ
さとう、とりがらスープ

スクランブル
エッグ

卵 63 赤
ベーコン 9 赤
しお、こしょう

野菜サラダ

ブロッコリー 20 緑
キャベツ 26 緑
ホールコーン 7 緑
ドレッシング クラス1本

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

798

33.0

29.3

15

ご飯
牛乳

冬野菜のみそ汁

厚揚げ 33 赤
白菜 20 緑
ごぼう 20 緑
にんじん 13 緑
青ねぎ 7 緑
白、赤みそ 9 赤
けずりぶし

コロッケ

コロッケ 1コ(50) 黄

千草和え

油揚げ 7 赤
小松菜 26 緑
もやし 20 緑
にんじん 7 緑
白ごま 1 黄
さとう、しお、しょうゆ、す

味付けじゃこ

味付けじゃこ 1袋 赤

手作りふりかけ

けずりぶし 3 赤
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

749

25.7

19.5

16

なかよしパン
牛乳

ソパ・デ・アホ

卵 33 赤
とり肉 13 赤
キャベツ 20 緑
玉ねぎ 26 緑
セロリー 4 緑
にんじん 7 緑
パセリ 0.4 緑
パブリカパウダー
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

カバアリヤ・
コン・トマテ

さば 1切(50) 赤
玉ねぎ 10 緑
トマト 5 緑
小麦粉 1 黄
さとう、しお、こしょう
しょうゆ、オリーブオイル
エンペドラッド
まぐろフレーク 7 赤
いんげん豆 13 黄
キャベツ 26 緑
にんじん 7 緑
さとう、しょうゆ、こしょう
す、レモンじる、オリーブオイル

スペイン

スペイン

キャラメルチーズ

キャラメルチーズ 1コ 赤

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

849

42.1

32.3

17

ご飯
牛乳

みそおでん

豚肉 20 赤
厚揚げ 39 赤
ちくわ 13 赤
じゃが芋 52 黄
大根 46 緑
こんにやく 26
白みそ 5 赤
さとう、しょうゆ

れんこんの
天ぷら

れんこん 39 緑
小麦粉 5 黄
米粉 3 黄
しお
白菜の煮浸し
平天 7 赤
白菜 52 緑
さとう、しょうゆ
けずりぶし

ツナご飯の具

まぐろフレーク 20 赤
にんじん 4 緑
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

806

28.1

20.5

18

ご飯
牛乳

八宝菜

豚肉 20 赤
いか 13 赤
白菜 59 緑
たまねぎ 26 緑
にんじん 20 緑
ヤングコーン 13 緑
たけのこ 7 緑
干しいいたけ 0.7 緑
土しょうが 0.7 緑
しお、こしょう
しょうゆ、でんぶん
ぶた・とりがらスープ

パオズ

パオズ 2コ
さつま芋の
ミルク煮
さつま芋 52 黄
牛乳 20 赤
さとう
大根の甘酢漬け
大根 30 緑
さとう、しお、す

エネルギー kcal

たんぱく質 g

脂質 g

769

27.6

14.8

19

ライムギパン
牛乳

オニオンスープ

ベーコン 7 赤
玉ねぎ 52 緑
ソテーオニオン 26 緑
パセリ 0.7 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

豚肉と
大豆の煮物

豚肉 26 赤
大豆 13 赤
玉ねぎ 20 緑
トマト 13 緑
にんにく、しお、こしょう
しょうゆ、とりがらスープ

ごぼうサラダ

ごぼう 26 緑
小松菜 26 緑
にんじん 7 緑
白ごま 1 黄
ドレッシング クラス1本
さとう、しょうゆ、ごまあぶら

もやしのソテー

もやし 30 緑
しお、こしょう
しょうゆ、カレーこ

エネルギー kcal

たんぱく質 g

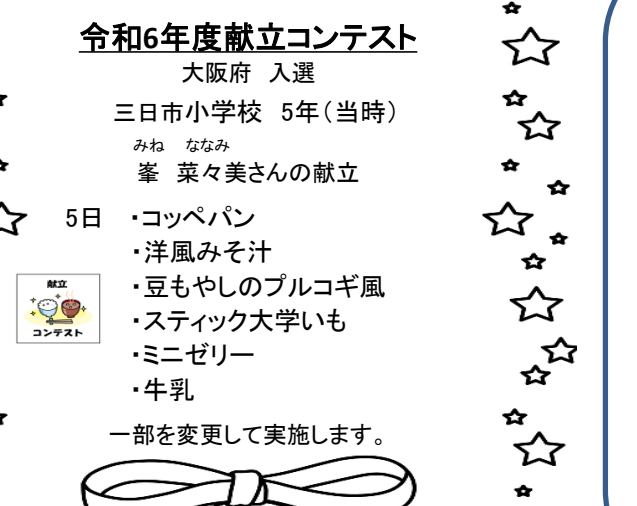
脂質 g

767

34.0

26.1

[illegible]



令和6年度献立コンテスト

大阪府 入選

三田市小学校 5年(当時)

みね ななみ

峯 菜々美さんの献立

5日

- ・コッペパン
- ・洋風みそ汁
- ・豆もやしのブルコギ風
- ・スティック大学いも
- ・ミニゼリー
- ・牛乳

一部を変更して実施します。



献立



コンテスト



冬至
にかか
われて
食べ物
言いま
くとも
ゆず
風習も
この時
給して
うとい
22日
べ物が
みまし

冬至（12月22日）

にかぼちゃを食べると「病気が
ない」「長生きする」とい
います。また、「ん」の付く
（かぼちゃも「なんきん」と
すね）を食べると「運」が付
言われます。

場に入って、無病息災を祈る
あります。寒さの厳しくなる
期に体を温め、ビタミンを補
、かぜをひかないようにしよ
う昔の人の知恵です。

日の給食には、「ん」のつく食
たくさん登場します。探して
よう。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
12月分の平均	789	31.0(15.7%)	22.6(25.8%)	2.8	424	110	4.4	294	0.68	0.70	42	6.5
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる

食事のマナーをおぼえよう

