令和8年12月分　学校給食献立表　中学校

月	火	水	木	金
このマークがある日はスープジャー(保温容器)に入っています。 **栄養三色** 赤　※たんぱくしつ・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑　※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄　※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》	**1** コッペパン 牛乳 **チリコンカン** 牛ミンチ 15 赤 豚ミンチ 15 赤 ひきわり大豆 15 赤 金時豆 15 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 30 緑 トマト 30 緑 パセリ 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ、にんにく とりがらスープ でんぷん、チリパウダー **コロッケ** コロッケ 1こ(50) **キャベツとコーンのサラダ** キャベツ 46 緑 にんじん 7 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋 エネルギー 863 kcal / たん白質 35.7 g / 脂質 29.5 g	**2** ご飯 牛乳 **厚揚げと根菜の煮物** とり肉 20 赤 厚揚げ 39 赤 里いも 39 黄 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 れんこん 26 緑 こんにゃく 20 けずりぶし さとう、しょうゆ **ホッケの塩焼き** ホッケ 1切(50) 赤 しお **かぶと小松菜の和え物** かぶ 13 緑 小松菜 46 緑 さとう、しょうゆ **さつまいもの甘煮** さつまいも 30 黄 さとう、しょうゆ エネルギー 753 kcal / たん白質 29.7 g / 脂質 15.2 g	**3** ご飯 牛乳 **八宝菜** 豚肉 20 赤 いか 13 赤 白菜 59 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 8 緑 ほししいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.8 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぷん ぶた・とりがらスープ **蒸ししゅうまい** しゅうまい 3こ **ナムル** 小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら **煮卵** うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう、しょうゆ エネルギー 772 kcal / たん白質 32.3 g / 脂質 20.4 g	**4** バーガーパン 牛乳 **野菜スープ** さつまいも 39 黄 玉ねぎ 13 緑 白菜 39 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 ほうれん草 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ **ポテトサラダ** じゃが芋 20 黄 きゅうり 5 緑 ホールコーン 5 緑 マヨネーズ 1袋 黄 **セルフバーガー(ハンバーグ)** ハンバーグ 1コ(50) 赤 トマトケチャップ、さとう ウスターソース、しょうゆ **(キャベツソテー)** キャベツ 34 緑 にんじん 4 緑 しお エネルギー 794 kcal / たん白質 28.1 g / 脂質 28.7 g
7 ご飯 牛乳 **豚じゃが** 豚肉 33 赤 じゃがいも 65 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 糸こんにゃく 13 さとう、しょうゆ **だしまき卵** だしまき卵 1コ(50) 赤 **チンゲンサイの浸し** チンゲンサイ 52 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ **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 766 kcal / たん白質 31.2 g / 脂質 18.6 g	**8** なかよしパン 牛乳 **冬野菜のクリーム煮** とり肉 33 赤 玉ねぎ 52 緑 かぶ 26 緑 にんじん 26 緑 白菜 26 緑 牛乳 33 赤 バター 5 黄 小麦粉 5 黄 チーズ 4 赤 しお、こしょう、とりがらスープ **ザワークラウト** キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しお **果物** りんご 1/6こ 緑 **コーンのソテー** ホールコーン 25 緑 しお、こしょう、しょうゆ エネルギー 788 kcal / たん白質 28.8 g / 脂質 28.2 g	**9** ご飯 牛乳 **炒り豆腐** 豚ミンチ 26 赤 豆腐 91 赤 玉ねぎ 20 緑 たけのこ 20 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 7 緑 生しいたけ 7 緑 しお、こしょう さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ **あさりのつくだ煮** あさり 15 赤 土しょうが 0.4 緑 さとう、しょうゆ **さつまいものきな粉かけ** さつまいも 46 黄 きな粉 3 赤 さとう **もやしの酢の物** わかめ 0.4 赤 もやし 39 緑 きゅうり 20 緑 す、さとう、しょうゆ エネルギー 810 kcal / たん白質 29.7 g / 脂質 21.3 g	**10** ご飯 牛乳 きょうかしょメニュー **親子煮** 卵 39 赤 とり肉 39 赤 かまぼこ 13 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 4 緑 しょうゆ、さとう **手作りふりかけ** けずりぶし 3 赤 しょうゆ、さとう **じゃがいもとツナの煮物** まぐろフレーク 10 赤 じゃがいも 52 黄 枝豆 7 緑 さとう、しょうゆ **ほうれんの草の浸し** ほうれん草 52 緑 にんじん 7 緑 しょうゆ 小学6年　国語 「発見、日本文化のみりょく」 エネルギー 783 kcal / たん白質 36.8 g / 脂質 18.5 g	**11** 減塩コッペパン 牛乳 **レンズ豆のスープ** ベーコン 13 赤 レンズ豆 7 赤 玉ねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ **とり肉のバーベキューソース** とり肉 59 赤 レモン汁 0.3 緑 しお、す、しょうゆ さとう、トマトケチャップ ウスターソース **小松菜のサラダ** まぐろフレーク 7 赤 小松菜 39 緑 にんじん 7 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋 **こふきいも** じゃがいも 30 黄 しお、こしょう エネルギー 746 kcal / たん白質 36.5 g / 脂質 23.9 g
14 ご飯 牛乳 **具だくさんのみそ汁** 豚肉 20 赤 豆腐 39 赤 里いも 20 黄 大根 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 4 緑 しろ・あかみそ 9 赤 けずりぶし **がんもどきの含め煮** がんもどき 26 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし **さわらの香味照り焼き** さわら 1切(50) 赤 青ねぎ 1 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく、さとう、しょうゆ でんぷん **キャベツのごま和え** キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー 777 kcal / たん白質 35.2 g / 脂質 22.1 g	**15** 黒糖パン 牛乳 **玄米スープ** とり肉 26 赤 玄米 7 黄 大根 39 緑 もやし 13 緑 たけのこ 13 緑 青ねぎ 7 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、でんぷん ぶた・とりがらスープ **春巻** 春巻 1コ(50) **白菜の和え物** 白菜 39 緑 水菜 13 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ **キャラメルチーズ** キャラメルチーズ 1個 赤 エネルギー 759 kcal / たん白質 30.2 g / 脂質 23.8 g	**16** ご飯 牛乳 **チキンカレー** とり肉 33 赤 とりレバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 52 緑 ソテーオニオン 13 緑 にんじん 26 緑 プルーンピューレー 3 緑 カレールウ 16 トマトケチャップ とりがらスープ **果物缶** みかん(缶) 30 緑 **目玉焼き** 卵 1コ(50) 赤 しお、こしょう **切干し大根のサラダ** 切干し大根 5 緑 にんじん 7 緑 小松菜 13 緑 ホールコーン 7 緑 す、さとう、しょうゆ エネルギー 864 kcal / たん白質 30.4 g / 脂質 23.2 g	**17** ご飯 牛乳 **磯煮** 厚揚げ 46 赤 ひじき 3 赤 じゃがいも 52 黄 にんじん 26 緑 こんにゃく 26 枝豆 13 緑 さとう、しょうゆ **もやしの浸し** チンゲンサイ 13 緑 もやし 26 緑 さとう、しょうゆ **豚肉の生姜焼き** 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 土しょうが 0.7 緑 しょうゆ **ごぼうの金平** 竹輪 7 赤 ごぼう 46 緑 にんじん 13 緑 さとう、しょうゆ エネルギー 763 kcal / たん白質 32.3 g / 脂質 14.4 g	**18** ココアパン 牛乳 **トマトスープ** フランクフルト 13 赤 キャベツ 39 緑 玉ねぎ 26 緑 トマト 7 緑 セロリー 4 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ **メルルーサのフライ** メルルーサ 1切(40) 赤 小麦粉 4 黄 パン粉 5 黄 **根菜サラダ** れんこん 26 緑 ごぼう 20 緑 小松菜 13 緑 しろごま 1 黄 ドレッシング 1袋 エネルギー 781 kcal / たん白質 31.1 g / 脂質 27.2 g
21 ご飯　ふりかけ 牛乳 **豚肉と野菜の煮物** 豚肉 25 赤 豆腐 50 赤 里いも 40 黄 白菜 40 緑 にんじん 15 緑 えのきたけ 10 緑 グリンピース 8 緑 けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ **さばのみそ煮** さば 1切(50) 赤 土しょうが 1 緑 赤みそ 3.5 赤 さとう、しょうゆ **大根サラダ** ささみフレーク 7 赤 大根 39 緑 きゅうり 13 緑 レタス 7 緑 す、さとう、しょうゆ かわち ながの day エネルギー 773 kcal / たん白質 35.9 g / 脂質 19.0 g	**22** うずまきパン　イチゴジャム 牛乳 **かぼちゃスープ** ベーコン 7 赤 かぼちゃ 52 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 豆乳 46 赤 豆乳クリーム 7 赤 豆乳バター 1 黄 しお、こしょう、とりがらスープ こめこ **味付けじゃこ** 味付けじゃこ 1袋 赤 **ボイルウインナー** ボイルウインナー 1本 赤 **キャベツのゆず風味サラダ** まぐろフレーク 7 赤 キャベツ 46 緑 にんじん 7 緑 ゆず 0.7 緑 さとう、しょうゆ エネルギー 750 kcal / たん白質 29.4 g / 脂質 23.2 g	**23** にんじんとツナのたきこみご飯 キャロットピラフの素13 まぐろフレーク 13 牛乳 **豆腐とわかめの中華スープ** 豆腐 46 赤 わかめ 4 赤 にんじん 13 緑 もやし 26 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ ブロッコリーは、別ゆでしています。 **とりむね肉のマヨネーズソース和え** とり肉 50 赤 さつまいも 20 黄 れんこん 20 緑 ブロッコリー 20 緑 ピーマン 10 緑 マヨネーズ 10 黄 しお、こしょう、さとう トマトケチャップ、でんぷん **果物** みかん 1コ 緑 卵不使用のマヨネーズタイプのものを使います。 エネルギー 805 kcal / たん白質 31.6 g / 脂質 25.6 g	12月の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは、11/1(日)～11/20(金)までです。 マークシートは11/13(金)までです。	**冬至(22日)** 「冬至」は1年のうちで昼が一番短くなる日です。昔から日本では無病息災を願って冬至の日にかぼちゃを食べてゆずをうかべた「ゆず湯」に入る習慣があります。これらの風習にちなんで、給食ではかぼちゃスープとキャベツのゆず風味サラダが登場します。

令和7年度献立コンテスト

大阪府教育委員会賞

やすだ　みのり

長野小学校　5年(当時)　保田　実乃理　さんの献立

23日　・人参とツナの炊き込みご飯
・豆腐とワカメの中華スープ
・とりむね肉のマヨネーズソースあえ
・みかん
・牛乳
一部を変更して実施します

新学校給食センターへ

昭和59年9月、現在の市立学校給食センター(学校給食共同調理場)の稼働とともに、河内長野市で初めての学校給食が始まりました。

同センターは長年にわたり本市の子どもたちへ温かい給食を届け続けてきましたが、このたび中学校での全員給食を実現し、すべての小・中学生へより安全でおいしい給食を届けるため、十分な広さと最新設備を整えた新しい給食センターへと生まれ変わります。

1月からの新しい給食を楽しみにしていてくださいね！



※現学校給食センター

	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 A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
12月分の平均	785	32.1(16.4%)	22.5(25.8%)	2.7	412	110	4.5	389	0.68	0.70	40	6.6
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。

食前食後の
あいさつを
感謝をこめてしよう



11月24日は「和食の日」



11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

河内長野市では和食文化国民会議が企画する「だしで味わう和食の日」の取り組みに参加協力しています。今年度は25日の給食を和食の基本であるだしを感じられる献立にしています。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから11年になります。「実り」の季節でもある秋の日に、だしを味わいながら、和食文化について再認識してみませんか？

栄養三色

赤　※たんぱくしつ・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑　※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄　※脂質・炭水化物
力や熱になる