令和8年12月分　学校給食献立表

月	火	水	木	金
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 ぎゅうにゅう **チリコンカン** ぎゅうミンチ 10 赤 ぶたミンチ 10 赤 ひきわりだいず 10 赤 きんときまめ 10 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 トマト 20 緑 パセリ 0.3 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コ **キャベツとコーンのサラダ** キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal 690 / たんぱくしつ g 28.2 / ししつ g 24.6	**2** ごはん ぎゅうにゅう **あつあげとこんさいのにもの** とりにく 15 赤 あつあげ 30 赤 さといも 30 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 れんこん 20 緑 こんにゃく 15 けずりぶし さとう、しょうゆ **ホッケのしおやき** ホッケ 1切(50) 赤 しお **かぶとこまつなのあえもの** かぶ 10 緑 こまつな 35 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 565 / たんぱくしつ g 26.0 / ししつ g 13.9	**3** ごはん ぎゅうにゅう **ちゅうかどんぶり** ぶたにく 15 赤 いか 10 赤 はくさい 45 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぷん ぶた・とりがらスープ **むししゅうまい** しゅうまい 2コ **ナムル** こまつな 20 緑 もやし 20 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら エネルギー kcal 544 / たんぱくしつ g 22.8 / ししつ g 13.5	**4** バーガーパン ぎゅうにゅう **やさいスープ** さつまいも 30 黄 たまねぎ 10 緑 はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 セロリー 3 緑 ほうれんそう 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ **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 40 緑 にんじん 5 緑 しお エネルギー kcal 598 / たんぱくしつ g 24.2 / ししつ g 19.6
7 ごはん ぎゅうにゅう **ぶたじゃが** ぶたにく 25 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 いとこんにゃく 10 さとう、しょうゆ **だしまきたまご** だしまきたまご 1コ(50) 赤 **チンゲンサイのひたし** チンゲンサイ 40 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 588 / たんぱくしつ g 24.3 / ししつ g 15.5	**8** なかよしパン ぎゅうにゅう **ふゆやさいのクリームに** とりにく 25 赤 たまねぎ 40 緑 かぶ 20 緑 にんじん 20 緑 はくさい 20 緑 ぎゅうにゅう 25 赤 バター 4 黄 こむぎこ 4 黄 チーズ 3 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 40 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しお **くだもの** りんご 1/6コ 緑 エネルギー kcal 616 / たんぱくしつ g 23.0 / ししつ g 23.0	**9** ごはん ぎゅうにゅう **いりどうふ** ぶたミンチ 20 赤 とうふ 70 赤 たまねぎ 15 緑 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 あおねぎ 5 緑 なましいたけ 5 緑 しお、こしょう さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ **さつまいものきなこかけ** さつまいも 35 黄 きなこ 2.5 赤 さとう **もやしのすのもの** わかめ 0.3 赤 もやし 30 緑 きゅうり 15 緑 す、さとう、しょうゆ エネルギー kcal 617 / たんぱくしつ g 21.8 / ししつ g 17.8	**10** ごはん ぎゅうにゅう **おやこどんぶり** たまご 30 赤 とりにく 30 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 3 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし **じゃがいもとツナのにもの** まぐろフレーク 8 赤 じゃがいも 40 黄 えだまめ 5 緑 さとう、しょうゆ **ほうれんそうのひたし** ほうれんそう 40 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ はなかつお クラス数袋 きょうかしょメニュー 6年　国語 「発見、日本文化のみりょく」 エネルギー kcal 580 / たんぱくしつ g 25.2 / ししつ g 15.0	**11** げんえんコッペパン ぎゅうにゅう **レンズまめのスープ** ベーコン 10 赤 レンズまめ 5 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 セロリー 3 緑 パセリ 0.3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ **とりにくのバーベキューソース** とりにく 45 赤 レモンじる 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 **こまつなのサラダ** まぐろフレーク 5 赤 こまつな 30 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal 578 / たんぱくしつ g 29.1 / ししつ g 19.5
14 ごはん ぎゅうにゅう **ぐだくさんのみそしる** ぶたにく 15 赤 とうふ 30 赤 さといも 15 黄 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 3 緑 しろ・あかみそ 7 赤 けずりぶし **てづくりふりかけ** けずりぶし 2 赤 しょうゆ、さとう **さわらのこうみてりやき** さわら 1切(50) 赤 あおねぎ 1 緑 つちしょうが 0.2 緑 にんにく、さとう、しょうゆ でんぷん **キャベツのごまあえ** キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 587 / たんぱくしつ g 29.4 / ししつ g 16.6	**15** こくとうパン ぎゅうにゅう **げんまいスープ** とりにく 20 赤 げんまい 5 黄 だいこん 30 緑 もやし 10 緑 たけのこ 10 緑 あおねぎ 5 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 **はるまき** はるまき 1コ(50) **はくさいのあえもの** はくさい 30 緑 みずな 10 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 606 / たんぱくしつ g 24.1 / ししつ g 18.6	**16** ごはん ぎゅうにゅう **チキンカレー** とりにく 25 赤 とりレバーそぼろ 2 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 ソテーオニオン 10 緑 にんじん 20 緑 プルーンピューレー 2 緑 カレールウ 12 トマトケチャップ とりがらスープ **ゆでたまご** たまご 1コ 赤 **きりぼしだいこんのサラダ** きりぼしだいこん 4 緑 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 ホールコーン 5 緑 す、さとう、しょうゆ エネルギー kcal 675 / たんぱくしつ g 25.9 / ししつ g 20.8	**17** ごはん ぎゅうにゅう **いそに** あつあげ 35 赤 ひじき 2 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 こんにゃく 20 えだまめ 10 緑 さとう、しょうゆ **ぶたにくのしょうがやき** ぶたにく 40 赤 たまねぎ 20 緑 つちしょうが 0.5 緑 しょうゆ **ごぼうのきんぴら** ちくわ 5 赤 ごぼう 35 緑 にんじん 10 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 584 / たんぱくしつ g 25.3 / ししつ g 12.7	**18** ココアパン ぎゅうにゅう **トマトスープ** フランクフルト 10 赤 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 トマト 5 緑 セロリー 3 緑 にんじん 8 緑 パセリ 0.3 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 こむぎこ 4 黄 パンこ 5 黄 **こんさいサラダ** れんこん 20 緑 ごぼう 15 緑 こまつな 10 緑 しろごま 1 黄 ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal 638 / たんぱくしつ g 26.8 / ししつ g 22.9
21 ごはん　ふりかけ ぎゅうにゅう **すましじる** あぶらあげ 5 赤 とうふ 30 赤 さといも 15 黄 はくさい 20 緑 えのきたけ 5 緑 ほうれんそう 5 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ **さばのみそに** さば 1切(50) 赤 つちしょうが 1 緑 あかみそ 3.5 赤 さとう、しょうゆ **だいこんサラダ** ささみフレーク 5 赤 だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 レタス 5 緑 す、さとう、しょうゆ かわちながのday 使用食材は裏面に記載 エネルギー kcal 581 / たんぱくしつ g 26.8 / ししつ g 17.0	**22** うずまきパン　イチゴジャム ぎゅうにゅう **かぼちゃスープ** ベーコン 5 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 とうにゅう 35 赤 とうにゅうクリーム 5 赤 とうにゅうバター 1 黄 しお、こしょう、とりがらスープ こめこ **ボイルウインナー** ボイルウインナー 1本 赤 **キャベツのゆずふうみサラダ** まぐろフレーク 5 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 ゆず 0.5 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 609 / たんぱくしつ g 22.8 / ししつ g 20.3	**23** にんじんとツナのたきこみごはん 献立コンテスト キャロットピラフのもと10 まぐろフレーク 10 ぎゅうにゅう **とうふとわかめのちゅうかスープ** とうふ 35 赤 わかめ 3 赤 にんじん 10 緑 もやし 20 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、別の食缶に入っています。 **とりむねにくのマヨネーズソースあえ** とりにく 25 赤 さつまいも 10 黄 れんこん 10 緑 ブロッコリー 10 緑 ピーマン 5 緑 マヨネーズ 4 黄 しお、こしょう、さとう トマトケチャップ、でんぷん **くだもの** 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 kcal 560 / たんぱくしつ g 21.7 / ししつ g 17.8	食事のマナーをおぼえよう

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

長野小学校　5年(当時)　保田(やすだ)　実乃理(みのり)　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	601	25.1(16.7%)	18.2(27.3%)	2.0	350	87	3.0	307	0.51	0.60	29	4.7
文部科学省摂取基準	650	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未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

◎献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。
◎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。