令和7年度

12　月　学校給食予定献立表

猪名川町立学校給食センター

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
献立名	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め 大学芋	ご飯 牛乳 呉汁 ほっけの一夜干し ゆばと野菜のごま和え	ご飯 牛乳 根菜汁 鶏肉の柚子香り揚げ(2こ) 卯の花のいり煮	ご飯 牛乳 豆乳コーンスープ 揚げかつおのごま味噌がらめ マカロニサラダ	こぎつねご飯 牛乳 つくねのすまし汁 ブロッコリーのおかか和え きなこ豆	ご飯 牛乳 ハヤシシチュー キャベツとツナのサラダ コロコロポテト	ご飯(半分) 牛乳 卵スープ 鶏チリ 焼きそば	大根ご飯 牛乳 さつま汁 厚揚げのそぼろあんかけ 白菜の和え物	ご飯 牛乳 チャーシャン豆腐 揚げぎょうざ(幼小1個,中2個) もやしの中華和え	チキンライス 牛乳 キャベツのスープ わかさぎのからあげ こんにゃくサラダ	ご飯 牛乳 おでん いかのピリ辛炒め 白菜のごまネーズ和え	ご飯 牛乳 白菜キムチスープ いわしのフライ 大根のナムル
材料名および使用量（g）	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚ミンチ 20 ○ 木綿豆腐 65 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ たけのこ 10 △ 葉ねぎ 6 △ 乾しいたけ 0.5 △ しょうが 0.8 △ にんにく おろし 0.8 △ 麻婆豆腐の素 1.5 米みそ 4.5 こいくちしょうゆ 2.5 三温糖 1 □ 酒 0.5 トウバンジャン 0.25 ごま油 0.2 □ でん粉 2 □ 鶏ミンチ 5 ○ チンゲンサイ 15 △ にんじん 10 △ キャベツ 10 △ こいくちしょうゆ 0.5 かき油 1 酒 0.3 にんにく おろし 0.2 △ 三温糖 0.2 □ ごま油 0.3 □ でん粉 0.2 □ さつまいも 70 □ なたね油 5 □ 三温糖 3.5 □ うすくちしょうゆ 1.2 ごま(黒) 0.5 □ 水 2	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 生揚げ 20 ○ 豆乳 20 ○ だいず 乾 1 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ ぶなしめじ 5 △ 葉ねぎ 5 △ 米みそ 8 でん粉 0.5 □ 煮干しだし 3 ほっけ一夜干し 1切 ○ なたね油 0.01 □ はくさい 30 △ こまつな 8 △ にんじん 3 △ 湯葉 干し 2 ○ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 2	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ だいこん 30 △ つきこんにゃく 12 □ にんじん 10 △ れんこん 10 △ ごぼう 10 △ 白ねぎ 5 △ こいくちしょうゆ 5 でん粉 0.5 □ 削り節 2 出し昆布 0.5 若鶏もも皮なし 2こ ○ でん粉 7 □ なたね油 6 □ うすくちしょうゆ 3 三温糖 1.5 □ 本みりん 0.8 ゆず果汁 0.8 △ 水 2.5 豚ミンチ 5 ○ おから 10 ○ ちくわ 5 ○ にんじん 8 △ さやいんげん 5 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 □ 酒 0.5 本みりん 0.5 削り節 0.2 出し昆布 0.05	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ たまねぎ 30 △ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ スイートコーン 10 △ スィートコーン(ペースト) 20 △ 豆乳 15 ○ うすくちしょうゆ 1.2 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 0.5 □ 鶏がらスープ 10 かつお(角切り) 40 ○ 酒 3 しょうが 1 △ でん粉 7 □ なたね油 4 □ 三温糖 1.5 □ 米みそ 1.5 ケチャップ 1.5 ごま 0.7 □ こいくちしょうゆ 0.5 水 4.5 マカロニ 4 □ まぐろ水煮 5 ○ にんじん 3 △ キャベツ 20 △ きゅうり 10 △ ノンエッグマヨ 6 □ 塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 70 □ きざみあげ 10 ○ 糸みつば 2 △ うすくちしょうゆ 4.5 三温糖 2.5 □ 削り節 0.2 牛乳 1本 ○ つくね 30 ○ だいこん 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ えのきたけ 6 △ 葉ねぎ 5 △ うすくちしょうゆ 4.5 酒 1 でん粉 0.8 □ 削り節 2 ブロッコリー 20 △ はくさい 10 △ 花かつお 0.5 うすくちしょうゆ 2 大豆(いり) 7 ○ きな粉 0.7 ○ 三温糖 4 □ 水 1.5	精白米 40 □ 牛乳 1本 ○ 鶏卵 15 ○ だいこん 20 △ にんじん 15 △ りょくとうもやし 10 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 でん粉 0.5 □ 削り節 2 出し昆布 0.5 若鶏もも皮なし 50 ○ でん粉 6.5 □ なたね油 5 □ たまねぎ 10 △ ケチャップ 8 三温糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 0.5 にんにく おろし 0.2 △ トウバンジャン 0.1 蒸し中華めん 17 □ 豚もも肉 15 ○ キャベツ 15 △ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 青のり 0.2 ○ 粉かつお 0.2 ウスターソース 4 濃厚ソース 5 塩 0.1 こしょう 0.02 なたね油 0.5 □	精白米 70 □ 若鶏もも皮なし 10 ○ 切干しだいこん 1 △ 乾しいたけ 0.5 △ こいくちしょうゆ 4 本みりん 2 牛乳 1本 ○ かまぼこ 10 ○ さつまいも 35 □ だいこん 30 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ 米みそ 8 煮干しだし 4 一口絹揚げ 1こ ○ 豚ミンチ 5 ○ しょうが 0.25 △ にんにく おろし 0.1 △ こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 1 □ でん粉 0.3 □ はくさい 45 △ しらす干し 3 ○ 粉かつお 0.4 ノンエッグマヨ 6 □ うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 20 ○ 生揚げ 35 ○ たまねぎ 50 △ たけのこ 12 △ にんじん 20 △ チンゲンサイ 5 △ 乾しいたけ 1 △ しょうが 0.5 △ 米みそ 4 うすくちしょうゆ 3 三温糖 1.5 □ トウバンジャン 0.1 なたね油 0.1 □ ぎょうざ 1こ ○ なたね油 2 □ りょくとうもやし 15 △ キャベツ 15 △ いか短冊 10 ○ ごま 1 □ うすくちしょうゆ 2 穀物酢 1 三温糖 1 □ からし粉 0.05 ごま油 0.1 □	精白米 65 □ 若鶏もも皮なし 20 ○ たまねぎ 10 △ グリンピース 3 △ マッシュルーム 5 △ ケチャップ 15 塩 0.6 こしょう 0.02 なたね油 0.1 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 10 ○ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ ぶなしめじ 7 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 でん粉 0.5 □ 鶏がらスープ 10 わかさぎ 35 ○ 塩 0.1 でん粉 8 □ なたね油 5 □ サラダこんにゃく 15 □ わかめ 0.6 ○ きゅうり 15 △ まぐろ水煮 5 ○ 穀物酢 2.3 うすくちしょうゆ 2.3 三温糖 2 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 若鶏もも皮なし 20 ○ だいこん 40 △ じゃがいも 30 □ がんもどき 25 ○ 板こんにゃく 20 □ まる天 15 ○ にんじん 15 △ さやいんげん 5 △ 三温糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 酒 1 削り節 3 いか短冊 15 ○ キャベツ 15 △ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1 □ にんにく おろし 0.2 △ トウバンジャン 0.1 でん粉 0.4 □ ごま油 0.2 □ はくさい 30 △ きゅうり 5 △ まぐろ水煮 5 ○ ノンエッグマヨ 5 □ ごま 0.5 □	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 10 ○ 木綿豆腐 20 ○ はくさいキムチ 35 △ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 生しいたけ 5 △ にら 3 △ うすくちしょうゆ 3 こしょう 0.03 ごま油 0.3 □ でん粉 0.5 □ 鶏がらスープ 10 いわし 1枚 ○ 塩 0.1 こしょう 0.03 小麦粉 6 □ パン粉 9 □ なたね油 4 □ だいこん 30 △ りょくとうもやし 10 △ わかめ 0.1 ○ しょうが 0.2 △ にんにく おろし 0.1 △ うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.2 □ 三温糖 0.1 □ ごま 1 □
4年	716kcal	553kcal	615kcal	653kcal	576kcal	603kcal	563kcal	597kcal	594kcal	566kcal	634kcal	604kcal
中学	889kcal	674kcal	747kcal	806kcal	707kcal	741kcal	690kcal	715kcal	764kcal	693kcal	782kcal	704kcal

「すがたをかえる大豆（だいず）」をさがしてみてね！

日・曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	麦ご飯 牛乳 根菜カレー キャベツとツナのサラダ みかん	ゆかりご飯 牛乳 卵と冬野菜のお汁 かぼちゃの揚げ物 ひじき豆	ご飯(半分) 牛乳 みそ煮込みうどん あじのたつた揚げ エビとブロッコリーのマヨネーズサラダ	ご飯 牛乳 なんきんのみそ汁 さばの塩焼き 大根のゆず和え	ご飯 ジョア(ストロベリー) 白菜のクリーム煮 ガーリックチキン(2こ) ひじきとキャベツのマヨサラダ
材料名および使用量（g）	精白米 65 □ 押麦 10 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 20 ○ たまねぎ 45 △ さつまいも 30 □ だいこん 25 △ ごぼう 7 △ にんじん 15 △ にんにく おろし 0.5 △ しょうが 0.5 △ カレールウ 8 ケチャップ 3 濃厚ソース 2 カレー粉 0.3 パプリカ 0.02 ローリエ 0.01 塩 0.2 こしょう 0.02 キャベツ 30 △ まぐろ水煮 5 ○ スイートコーン 3 △ りんご酢 1.5 オリーブ油 1.2 □ うすくちしょうゆ 1.2 塩 0.1 こしょう 0.01 みかん 1こ △	精白米 75 □ ゆかり 1 牛乳 1本 ○ 鶏卵 20 ○ だいこん 20 △ はくさい 15 △ こまつな 10 △ にんじん 10 △ 乾しいたけ 1 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 でん粉 1 □ 削り節 2 出し昆布 0.5 かぼちゃ 45 △ 塩 0.1 なたね油 3 □ だいず 乾 5 ○ 若鶏もも皮付 10 ○ 板こんにゃく 10 □ にんじん 5 △ さやいんげん 5 △ ほしひじき 1 ○ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.2 □ 酒 0.5 本みりん 0.5	精白米 40 □ 牛乳 1本 ○ うどん 40 □ 豚もも肉 10 ○ たまねぎ 10 △ はくさい 25 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 油揚げ 2 ○ 乾しいたけ 1 △ 米みそ 6 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 削り節 5 あじ(角切り) 40 ○ しょうが 0.5 △ うすくちしょうゆ 3 でん粉 9 □ なたね油 4 □ ブロッコリー 20 △ ムキエビ 10 ○ スイートコーン 5 △ ノンエッグマヨ 10 □ 塩 0.05 こしょう 0.02	精白米 75 □ 牛乳 1本 ○ 豚もも肉 5 ○ かぼちゃ 30 △ たまねぎ 30 △ 生しいたけ 5 △ 葉ねぎ 5 △ 焼きふ 1.5 □ 米みそ 8 でん粉 0.5 □ 煮干しだし 3 さば 1切 ○ 塩 0.1 なたね油 0.01 □ だいこん 35 △ こまつな 5 △ ゆず果汁 1.5 △ うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 □ ごま 0.5 □	精白米 75 □ ジョア(ストロベリー) 1本 ○ 豚もも肉 10 ○ はくさい 40 △ たまねぎ 25 △ にんじん 20 △ 生しいたけ 5 △ マカロニ(シェル) 10 □ さやいんげん 10 △ クリームシチュー 4 牛乳 10 ○ ぶどう酒 白 1 塩 0.25 こしょう 0.02 若鶏もも皮なし 2こ ○ 塩 0.1 こしょう 0.02 にんにく おろし 0.6 △ パプリカ 0.3 チリパウダー 0.3 でん粉 5 □ なたね油 5 □ キャベツ 25 △ だいこん 7 △ スイートコーン 3 △ ほしひじき 0.3 ○ ノンエッグマヨ 5 □ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 0.2
4年	589kcal	567kcal	578kcal	610kcal	589kcal
中学	713kcal	695kcal	709kcal	743kcal	738kcal

幼稚園（ようちえん）と小学校（しょうがっこう）、中学校（ちゅうがっこう）で重量（じゅうりょう）が違（ちが）う献立（こんだて）は以下（いか）の通（とお）りです。

2日（ふつか）（火）	ほっけ一夜干し	幼小：40g	中：50g
3日（みっか）（水）	若鶏もも皮なし	幼小：25g	中：30g
22日（にち）（月）	さば	幼小：40g	中：50g
23日（にち）（火）	若鶏もも皮なし	幼小：25g	中：30g

給食物資内容表の公表について

アレルギーのあるお子様（こさま）へ、より正確（せいかく）かつ詳細（しょうさい）な内容（ないよう）をお知らせするために業者（ぎょうしゃ）から提出（ていしゅつ）された加工品等（かこうひんとう）の物資内容表（ぶっしないようひょう）を町HPにて公表（こうひょう）いたします。

○納入業者（のうにゅうぎょうしゃ）から提出（ていしゅつ）されたものをそのまま複写（ふくしゃ）し、公表（こうひょう）します。

○精肉（せいにく）、鶏肉（とりにく）、鶏卵（けいらん）、生鮮青果物（せいせんせいかぶつ）等（とう）は掲載（けいさい）していません。

右（みぎ）の二次元（にじげん）バーコードから検索（けんさく）できます。

その他（た）ご不明（ふめい）な点（てん）は、学校給食センターまでお問（と）い合（あ）わせください。

☎072-766-0219

※材料（ざいりょう）の都合（つごう）により、献立（こんだて）を変更（へんこう）することがあります。

○：赤（あか）色（いろ）の食品（しょくひん）…体（からだ）をつくるもとになるもの

□：黄（き）色（いろ）の食品（しょくひん）…熱（ねつ）や力（ちから）になるもの

△：緑（みどり）色（いろ）の食品（しょくひん）…体（からだ）の調子（ちょうし）を整（ととの）えるもの

食（た）べ物（もの）を大切（たいせつ）にする日　：　2日（ふつか）（火）

22日（にち）　「冬至（とうじ）」

冬至（とうじ）はゆず湯（ゆ）で身（み）を清（きよ）め、邪気（じゃき）を払（はら）う小豆（あずき）や、「ん」のつく食（た）べ物（もの）を食（た）べて「運（うん）」を呼（よ）び込（こ）む習慣（しゅうかん）があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！