



## 令和7年度12月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

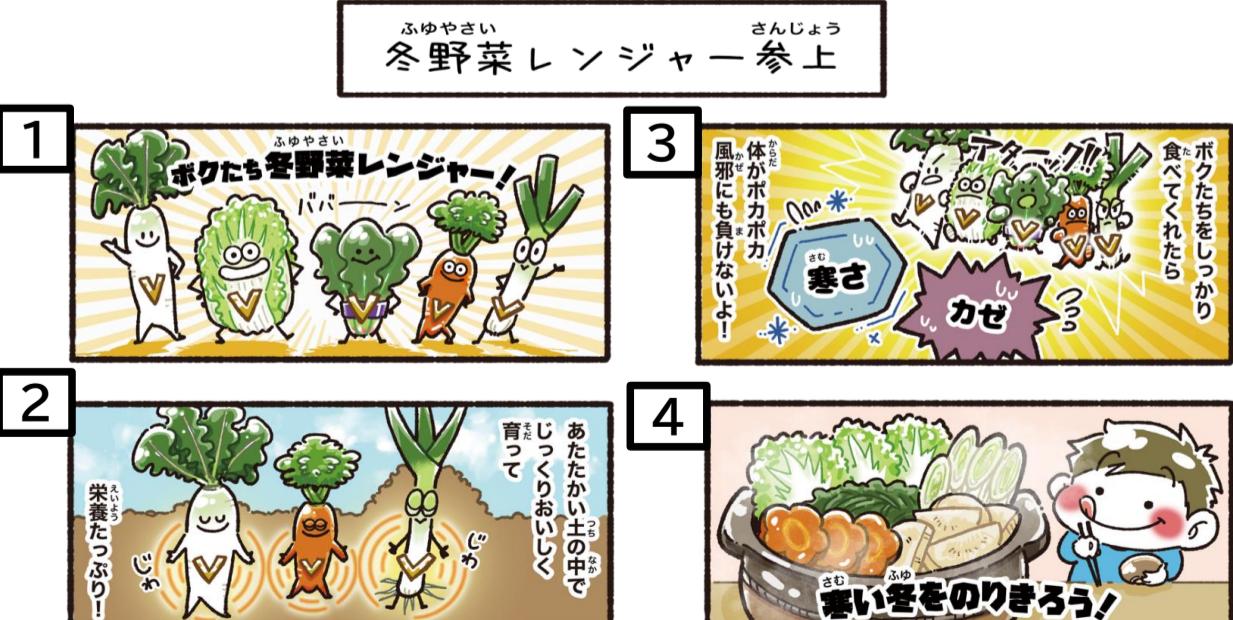
★年間もくひょう★  
たの しょくじ  
なかよく楽しく食事をしよう

☆12月のもくひょう☆  
からだ あたた しょくじ  
体を温める食事をしよう

今年もあと1ヶ月となりました。12月は寒さに負けないように、体が温まる献立が多く取り入れられています。また「師走」ともいわれる12月は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、食生活も乱れがちになります。そんな時こそ体調管理に気を付けて、心も体も元気な年末年始を過ごしましょう。

岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (kcal/リ-)	625 584
たんぱく質 (g°-セント)	摂取エネルギー 全体の 13~20 15
脂質 (g°-セント)	摂取エネルギー 全体の 20~30 30

月	火	水	木	金
<p><b>1</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>みそおでん ●とりにく ▲にんじん ▲だいこん ■じゃがいも ●あつあげ ▲さんどまめ こんにゃく</p> <p>●あかみそ ●しろみそ ■さとう しお けずりぶし しょうゆ</p> <p>れんこんのいためもの ●やきぶた ▲にんじん ▲れんこん ▲ホールコーン</p> <p>■サラダあぶら ■さとう うすくちしょうゆ</p>	<p><b>2</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>ぶたにくとやさいのみそいため ●ぶたにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲キャベツ ▲ふともやし</p> <p>■サラダあぶら ●あかみそ ■さとう しお けずりぶし しょうゆ</p> <p>かきたまじる ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきだけ ▲みつば ●たまご ●ゆきだるまがたかまぼこ</p> <p>■かたりこ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ みりん・しお ゆきだるまがたかまぼこ</p>	<p><b>3</b> ●のむヨーグルト(しよう)</p> <p>コッペパン</p> <p>たらフライ ●たらフライ ■あぶら</p> <p>ちゅうのうソース</p> <p>ミネストローネ ●ぎゅうにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲トマト(みずに) ■こめこマカロニ(ほし)</p> <p>■オリーブオイル とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう</p>	<p><b>4</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>やきソーセージ ●フランクフルトソーセージ</p> <p>キャベツぞえ ▲キャベツ</p> <p>ケチャップ(こぶくろ)</p> <p>コーンスープ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲トマト(みずに) ■こめこマカロニ(ほし)</p> <p>▲パセリ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう</p>	<p><b>5</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>ごまふりかけ</p> <p>ぶたにくとだいこんのにもの ●ぶたにく ▲だいこん ▲さんどまめ ■サラダあぶら</p> <p>■さとう けずりぶし みりん しょうゆ</p> <p>とうふとあぶらあげのみそしる ●とうふ ●あぶらあげ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ホールコーン ▲クリームコーン ■にゅう・こむぎなしホワイトルウ</p> <p>▲ぶなしめじ ▲あおねぎ ●あかみそ ▲しろみそ ▲はくさい</p>
<p><b>8</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>さばのみそに ●さば ▲つちしょうが ●しろみそ ●あかみそ</p> <p>こんさいじる ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ごぼう ▲だいこん</p> <p>▲あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ みりん しお</p>	<p><b>9</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>だいこんごはん ■こめ</p> <p>りょうりしゅ ●だいこん ▲にんじん ●とりにく</p> <p>みりん しお</p> <p>こうやどうふのにもの ●こうやどうふ ▲にんじん ▲さんどまめ ■さとう</p> <p>けずりぶし うすくちしょうゆ しお</p> <p>ぶたじる ●ぶたにく ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲ふともやし</p> <p>▲あおねぎ ●あかみそ ■にぼし</p>	<p><b>10</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>クリームシチュー ●とりにく ▲たまねぎ ▲にんじん ■じゃがいも ■サラダあぶら ▲パセリ チキンブイヨン</p> <p>■サラダあぶら ■バター ■こむぎこ ●ぎゅうにく ●こなチーズ ●どうふ ■あおねぎ</p> <p>ソーセージとキャベツのソテー ●フランクフルトソーセージ ■サラダあぶら ▲ホールコーン ▲キャベツ</p> <p>■しお ■こしょう</p>	<p><b>11</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>とうふのちゅうかに ●ぶたにく ▲たまねぎ ▲にんじん ■じゃがいも ■サラダあぶら ●ぎゅうにく ●こなチーズ ●どうふ ■あおねぎ</p> <p>■サラダあぶら ■バター ■こむぎこ ●にんじん ●たまねぎ ●はくさい ●チングンサイ ●どうふ ■あおねぎ</p> <p>きびなごのポテトごろもフライ ●きびなごのポテトごろもフライ ■あぶら</p>	<p><b>12</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>ハヤシライスのぐ ●ぎゅうにく ▲にんじん ▲たまねぎ ■じゃがいも ▲トマト(みずに) ▲マッシュルーム ■サラダあぶら ■にゅう・こむぎなしホワイトルウ</p> <p>▲トマトピューレ ■さとう あかワイン チキンブイヨンのうこうソース ケチャップ しようゆ こしよう ■にゅう・こむぎなしホワイトルウ</p> <p>キャベツとコーンのサラダ ▲キャベツ ▲ホールコーン</p> <p>■たまねぎドレッシング</p>
<p><b>15</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>かたまめ ●だいす ■さとう</p> <p>さけのしおこうじやき ●トラウトサーモンのしおこうじづけ</p> <p>なめこのみそしる ●とりにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲こまつな ▲なめこ</p> <p>▲あおねぎ ●あかみそ ●しろみそ けずりぶし</p>	<p><b>16</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうなめし ■こめ ▲かんそうあおな</p> <p>しお</p> <p>みそにこみうどん ●とりにく ●あぶらあげ ▲にんじん ▲ごぼう ▲だいこん ■うどん</p> <p>▲あおねぎ ●はっちょうみそ ●しろみそ けずりぶし みりん しお</p> <p>ツナとやさいのいためもの ●まぐろあぶらづけ ▲キャベツ ▲ホールコーン ■サラダあぶら</p> <p>しお こしょう しお ■にぼし</p>	<p><b>17</b> ●のむヨーグルト</p> <p>こめこパン</p> <p>フライドチキン ●とりにく ■かたりこ ■あぶら</p> <p>しお こしょう ガーリックパウダー</p> <p>やさいのようふうに ●フランクフルトソーセージ ▲にんじん ▲たまねぎ ■じゃがいも ●はくさい ▲パセリ</p> <p>とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう</p>	<p><b>18</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>オリーブパン</p> <p>ビーンズシチュー ●ぶたにく ▲にんにく ▲たまねぎ ■じゃがいも ■ひよこまめ ■きんときまめ ■にゅう・こむぎなしホワイトルウ</p> <p>▲トマト(みずに) ■サラダあぶら ■さとう チキンブイヨン ケチャップ ひよこまめ ■のうこうソース ■にゅう・こむぎなしホワイトルウ</p> <p>ブロッコリーのサラダ ▲キャベツ ▲ブロッコリー</p> <p>■コーンクリーミードレッシング</p>	<p><b>19</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>マーぼーどうふ ●ぶたにく ▲にんにく ▲たまねぎ ■じゃがいも ■トマト(みずに) ■きんときまめ ■にゅう・こむぎなしホワイトルウ</p> <p>■サラダあぶら ●あおねぎ ●どうふ ■あおねぎ ■サラダあぶら ●あかみそ</p> <p>りょうりしゅ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきだけ ▲にら ●わかめ</p> <p>わかめスープ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきだけ ▲にら ●わかめ</p>
<p><b>22</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■こめ</p> <p>とうじこんだて 冬至献立</p> <p>「ん」がつくカレーライスのぐ ●とりにく ▲つちしょうが ▲ににく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲れんこん ▲だいこん ■にゅう・こむぎなしカレールウ</p> <p>とうじゼリー(ゆず・みかん) ■ブロックゼリー(ゆず) ■カットゼリー(みかん)</p>	<p><b>23</b> ●ぎゅうにゅう</p> <p>ツナピラフ ■こめ ●まぐろあぶらづけ ▲にんじん ▲ホールコーン</p> <p>▲さんどまめ チキンブイヨン りょうりしゅ しお・こしょう</p> <p>ハムとこまつのソテー ●ハム ▲キャベツ ▲こまつな</p> <p>■サラダあぶら ■ガーリックパウダー</p> <p>セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう</p> <p>ふゅやさいのスープ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲だいこん ▲はくさい ▲ブロッコリー</p> <p>■こめこガトーショコラ</p>	<p>ふゅやさい 冬野菜レンジャー参上</p> <p>1 ボクたち冬野菜レンジャー! 2 栄養たっぷり! 3 寒さに負けないよ! 4 あたたかい土の中でおいしく育つよ!</p>	<p>1 ボクたち冬野菜レンジャー! 2 栄養たっぷり! 3 寒さに負けないよ! 4 あたたかい土の中でおいしく育つよ!</p>	<p>1 ボクたち冬野菜レンジャー! 2 栄養たっぷり! 3 寒さに負けないよ! 4 あたたかい土の中でおいしく育つよ!</p>



■…き(からやねつになる)●…あか(からだのにくや、ち、ほねになる)▲…みどり(からだのちょうしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 小学校 給食献立

検索