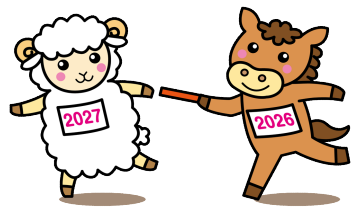
令和8年度12月分　中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆12月の目標☆
・抵抗力を高める食事に
ついて考えよう
・牛乳を残さず飲もう

いよいよ師走(しわす)です。今年もおいしく給食を食べられましたか？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。栄養バランスのとれた給食をおいしくいただき、免疫力を上げ、健康に過ごしましょう。
年末年始は、クリスマスにお正月と楽しい行事が盛りだくさんですね。食べ過ぎに注意し、適度な運動も忘れないようにしましょう。

今月の 小松菜 は岸和田市産を使用します。 青ねぎ は大阪府内産を使用します。

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	805	738
たんぱく質（ﾊﾟｰｾﾝﾄ）	摂取エネルギー全体の 13～20	15
脂質（ﾊﾟｰｾﾝﾄ）	摂取エネルギー全体の 20～30	28

年越しそば





年末年始の行事食には、
新年への願いがこめられています。

火	水	木	金
1 ● 牛乳 ごはん ■ 米 鰆のゆずみそかけ ● 薄塩さわら ■ 砂糖 みりん ● 白みそ ■ 片栗粉 しょうゆ ▲ ゆず果汁 れんこんの炒め煮 ● 焼豚 ▲ ホールコーン みりん ▲ にんじん ■ サラダ油 淡口しょうゆ ▲ れんこん ■ 砂糖 厚揚げのみそ汁 ● 厚揚げ ▲ 太もやし ● 赤みそ ▲ たまねぎ ▲ えのきたけ ● 白みそ ■ じゃがいも ▲ 青ねぎ 削りぶし	**2** ● 牛乳 ■ 米粉パン ハンバーグ・ソースかけ ● ハンバーグ ■ 片栗粉 ケチャップ ■ 砂糖 ウスターソース ポテトサラダ ■ じゃがいも ■ 卵なしマヨネーズ ▲ にんじん 塩 ▲ きゅうり こしょう かぶのコンソメスープ ● ベーコン ▲ かぶ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ キャベツ 塩 ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう	**3** ● 牛乳 ごはん ■ 米 さばのしょうが煮 ● さばのしょうが煮 塩こうじ炒め ● 豚肉 ▲ にんじん 塩こうじ ▲ はくさい ■ 片栗粉 のっぺい汁 ● 鶏肉 ■ 白玉もち 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ 小松菜 みりん ▲ 大根 ■ 片栗粉 塩 ■ さといも 削りぶし	**4** ● 飲むヨーグルト ごはん ■ 米 冬野菜のカレーライスの具 ● 豚肉 ▲ れんこん ウスターソース ▲ おろししょうが ■ 乳・小麦なしカレールウ ▲ おろしにんにく ● 昆布パウダー しょうゆ ▲ たまねぎ カレー粉 濃厚ソース ▲ にんじん 野菜ブイヨン 塩 ▲ 大根 ケチャップ こしょう コロッケ ■ コロッケ ■ 油 ツナとキャベツのサラダ ▲ キャベツ ▲ にんじん ● まぐろ油漬け ▲■ たまねぎドレッシング
7 ● 牛乳 ごはん ■ 米 パオズ ▲■ パオズ こんにゃく寒天のサラダ ▲ にんじん こんにゃく寒天 ● 昆布パウダー ▲ きゅうり ■ 砂糖 酢 ● チキンフレーク ■ サラダ油 淡口しょうゆ キムチチゲ ● 豚肉 ▲ はくさい 料理酒 ▲ おろししょうが ▲ チンゲンサイ 塩 ▲ にんじん ● 豆腐 こしょう ▲ たけのこ ■ 砂糖 しょうゆ ▲ 白ねぎ 野菜ブイヨン キムチの素 ▲ えのきたけ	**8** ● 牛乳 ごはん ■ 米 ぶりの竜田揚げ ●■ ぶりの竜田揚げ ■ 油 豚肉と白菜の煮物 ● 豚肉 ■ 砂糖 みりん ▲ はくさい 淡口しょうゆ さつま汁 ● 鶏肉 ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ ▲ にんじん ▲ ぶなしめじ ● 赤みそ ▲ 大根 ■ さつまいも 削りぶし	**9** ● 牛乳 ■ コッペパン クリームシチュー ● 鶏肉 ● 牛乳 野菜ブイヨン ▲ たまねぎ ● 粉チーズ 塩 ▲ にんじん ■ サラダ油 こしょう ■ じゃがいも ■ 乳・小麦なしホワイトルウ 焼きソーセージ ● フランクフルトソーセージ フルーツミックスゼリー ▲ みかん(缶) ▲ りんご(レトルト) ▲■ カットゼリー(みかん)	**10** ● 牛乳 大根ごはん ■ 米 ● まぐろ油漬け みりん ▲ 大根 しょうゆ 塩 ▲ にんじん だし巻き卵・えのきあんかけ ● だし巻き卵 ▲ おろししょうが しょうゆ ▲ えのきたけ ■ 片栗粉 みりん かた豆 ● 大豆 しょうゆ 料理酒 ■ 砂糖 根菜汁 ● 豚肉 ▲ 青ねぎ 淡口しょうゆ ▲ ごぼう ┌削りぶし みりん ▲ にんじん └だし昆布 塩 ■ さといも	**11** ● 牛乳 ごはん ■ 米 ビビンバの具 ● 牛肉 ▲ にんじん ■ 砂糖 ▲ おろしにんにく ▲ チンゲンサイ しょうゆ ▲ 千切大根 ■ サラダ油 コチュジャン ▲ 太もやし きびなごのポテト衣フライ ●■ きびなごのポテト衣フライ ■ 油 きゅうりのピリ辛漬け ▲ きゅうり ■ ごま油 淡口しょうゆ ■ 白ごま 塩 とうがらし粉 ■ 砂糖
14 ● 飲むヨーグルト ごはん ■ 米 ハッシュドポーク ● 豚肉 ■ 乳・小麦なしブラウンルウ ▲ おろしにんにく ● 昆布パウダー ウスターソース ▲ たまねぎ ▲ トマトピューレ 濃厚ソース ▲ にんじん 赤ワイン 塩 ▲ マッシュルーム 野菜ブイヨン こしょう ▲ トマト水煮 ケチャップ フライドポテト ■ カットポテト ■ 油 塩 コールスローサラダ ▲ キャベツ ■ フレンチドレッシング ▲ ホールコーン ■ 卵なしマヨネーズ 塩 こしょう	**15** ● 牛乳 ごはん ■ 米 蒸しシュウマイ ▲■ シュウマイ(豚肉) 白菜マーボー ● 豚肉 ▲ たけのこ テンメンジャン ▲ おろししょうが ▲ 青ねぎ トウバンジャン ▲ おろしにんにく ● 赤みそ 料理酒 ▲ にんじん ■ 片栗粉 しょうゆ ▲ はくさい 豆腐とわかめのスープ ● 豆腐 ▲ にら 淡口しょうゆ ▲ たまねぎ ● わかめ 塩 ▲ 太もやし 野菜ブイヨン こしょう ▲ えのきたけ	**16** ● 牛乳 ■ コッペパン ホキのポテト衣フライ ●■ ホキのポテト衣フライ ■ 油 中濃ソース 三色ソテー ● ハム ■ サラダ油 塩 ▲ ホールコーン ■ 片栗粉 こしょう ▲ キャベツ ミネストローネ ● ベーコン ▲ トマト水煮 淡口しょうゆ ▲ にんじん ■ 米粉マカロニ(星) ▲ たまねぎ ■ オリーブオイル 塩 ■ じゃがいも 野菜ブイヨン こしょう	**17** ● 牛乳 ごはん ■ 米 豆腐ハンバーグ・たれかけ ● 豆腐ハンバーグ ■ 砂糖 しょうゆ ▲ おろししょうが ■ 片栗粉 みりん キャベツのごま和え ▲ キャベツ ■ 白すりごま ● 昆布パウダー ▲ にんじん ■ 砂糖 淡口しょうゆ 関東煮 ● 鶏肉 ● うずら卵 削りぶし ▲ 大根 こんにゃく みりん ■ じゃがいも ■ 砂糖 しょうゆ ● 焼き竹輪	**18** ● 牛乳 ごはん ■ 米 毎月19日は食育の日 竹輪の磯辺揚げ ●■ 竹輪の磯辺揚げ ■ 油 ひじきの炒め煮 ● 鶏肉 ■ 砂糖 みりん ● ひじき 削りぶし しょうゆ ▲ にんじん 豆乳鍋 ● 豚肉 ▲ はくさい ● 赤みそ ● 豆腐 ▲ 小松菜 ● 白みそ ● 油揚げ ▲ 白ねぎ 削りぶし ▲ にんじん ▲ えのきたけ しょうゆ ▲ 大根 ● 豆乳 塩
21 ● 牛乳 ごはん ■ 米 鮭の塩焼き ● 塩トラウトサーモン 千切大根のピリ辛煮 ▲ 千切大根 ● 油揚げ 野菜ブイヨン ▲ にんじん ■ サラダ油 しょうゆ ▲ ピーマン ■ 砂糖 トウバンジャン 豚汁 ● 豚肉 ▲ 太もやし ▲ 青ねぎ ▲ ごぼう ▲ ぶなしめじ ● 赤みそ ▲ にんじん ▲ キャベツ 削りぶし ■ じゃがいも	**22** ● 牛乳 減量ごはん ■ 米 冬至献立 ● のりの佃煮 あんかけうどん ● 鶏肉 ▲ 青ねぎ ┌削りぶし ● 油揚げ ▲ おろししょうが └だし昆布 ▲ たまねぎ ■ 片栗粉 淡口しょうゆ ▲ にんじん みりん 塩 ■ うどん れんこんのはさみ揚げ ▲■ れんこんのはさみ揚げ ■ 油 白菜とほうれんそうのゆず和え ▲ はくさい ■ 砂糖 ▲ ゆず果汁 ▲ ほうれんそう ● 昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲ にんじん	**23** ● 飲むヨーグルト ▲■ アップルパン チキンのトマトソースかけ ● 鶏肉(塩味) ■ 砂糖 濃厚ソース ▲ トマト水煮 ■ オリーブオイル 塩 ▲ おろしにんにく ケチャップ こしょう ブロッコリーのサラダ ▲ ブロッコリー ■ 卵なしマヨネーズ ▲ にんじん 塩 こしょう ▲ キャベツ 献立コンテスト レシピ賞 野村中　3年 豆乳のコーンポタージュ ▲ たまねぎ ▲ クリームコーン 野菜ブイヨン ■ じゃがいも ● 豆乳 塩 ▲ ホールコーン ■ サラダ油 こしょう

冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は１年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

●‥体の組織をつくる（1群，2群）▲‥体の調子を整える（3群，4群）■‥エネルギーになる（5群，6群）

※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 中学校 給食献立 検索

イラスト出典元：『家庭とつながる！新食育ブック②』少年写真新聞社刊　他