令和8年12月　学　校　給　食　献　立　表

Aブロック　枚方市教育委員会　枚方市学校給食会

月	火	水	木	金

今月の炊き込みごはん

「かやくごはん」（3日）

こめ	65 g		
しいたけ	1.9 g	うすあげ	1.5 g
にんじん	2.9 g	ごぼう	2.9 g
たけのこ	7.8 g	こんにゃく	2.9 g

しょうゆ、みずあめ、かつおだし、こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

「わかめごはん」（21日）

こめ	80 g
たきこみわかめ	2.3 g

今月使用する枚方産の農産物

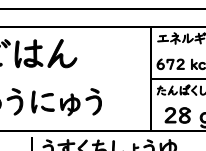
大根、青ねぎ、チンゲン菜、ほうれん草を使用する予定です。

給食食材の産地について
主な食材の産地情報を記した「給食食材の産地について」を、枚方市のホームページ（学校給食）に掲載しています。
給食食材に関する問い合わせ先
おいしい給食課　電話:050-7105-8030

1　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 592 kcal　たんぱくしつ 22 g

にくじゃが		はくさいの こんぶあえ	
ぎゅうにく	20	はくさい	40
たまねぎ	55	にんじん	5
にんじん	20	しおこんぶ	1
じゃがいも	60	うすくちしょうゆ	0.2
つきこんにゃく	20		
さとう	3	なっとう	
こいくちしょうゆ	6	なっとう	1コ
りょうりしゅ	1		
ひまわりあぶら	0.3		



2　コッペパン　ぎゅうにゅう

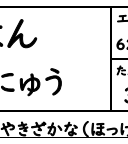
エネルギー 581 kcal　たんぱくしつ 31 g

キャベツのスープ		あかうおの バーベキューソース	
ベーコン	10	あかうお	1きれ
キャベツ	20	りょうりしゅ	0.5
たまねぎ	40	にんにく	0.1
にんじん	10	さとう	1
ホールコーン	10	こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	3	りんごピューレ	3
しお	0.1	レモンかじゅう	0.1
こしょう	0.02		
とりがらスープ	2.5	とうみょうの いためもの	
とんこつスープ	5	やきぶた	5
ひまわりあぶら	0.3	にんじん	5
		とうみょう	15
		もやし	25
		こいくちしょうゆ	1.2
		しお	0.1
		こしょう	0.02
		ひまわりあぶら	0.2

3　かやくごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 638 kcal　たんぱくしつ 20 g

しっぽくうどん		れんこんの からあげ	
ぶたにく	10	れんこん	35
かまぼこ	5	しお	0.2
にんじん	10	こしょう	0.02
だいこん	15	でんぷん	8
うどん	50	あげあぶら	7
あおねぎ	5		
にぼし（いわし）	3	みかん	
うすくちしょうゆ	5	みかん	1コ
みりん	1		
りょうりしゅ	1		
しお	0.3		



4　コッペパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 576 kcal　たんぱくしつ 25 g

とうもろこし スープ		じゃがいも	15
ベーコン	10	にんにく	0.1
たまねぎ	40	バジルペースト	1.5
クリームコーン	45	しお	0.2
ホールコーン	5	うすくちしょうゆ	0.1
パセリ	0.5	オリーブあぶら	0.1
とりがらスープ	3		
しお	0.4	チンゲンサイの ソテー	
こしょう	0.02	キャベツ	20
さとう	0.1	チンゲンサイ	20
ひまわりあぶら	0.3	にんじん	5
		しお	0.15
しろみざかなの バジルふうみ		こしょう	0.01
ホキ	30	こいくちしょうゆ	0.3
しお	0.1	ひまわりあぶら	0.2
こしょう	0.02		
にんじん	5		
れんこん	10		

7　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 642 kcal　たんぱくしつ 21 g

ふゆやさいの カレー		とりがらスープ	5
ぎゅうにく	25	あかワイン	1
つちしょうが	0.5	さとう	0.1
にんにく	0.1	しお	0.4
たまねぎ	55	こしょう	0.03
にんじん	15	ひまわりあぶら	0.5
だいこん	20		
れんこん	10	コーンソテー	
じゃがいも	20	にんじん	10
カレーこ	0.8	ホールコーン	20
ひまわりあぶら	3.2	チンゲンサイ	15
こむぎこ	6	しお	0.15
オニオンペースト	5	こしょう	0.02
チャツネ	4	こいくちしょうゆ	0.3
トマトケチャップ	2	ひまわりあぶら	0.2
ウスターソース	2		
のうこうソース	2	ふくじんづけ	
こいくちしょうゆ	1.5	ふくじんづけ	10
りんごピューレ	2		

8　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 680 kcal　たんぱくしつ 22 g

すましじる		かきあげ	
いとかまぼこ	10	さくらえび	5
れいとうとうふ	25	じゃがいも	15
にんじん	5	たまねぎ	20
わかめ	0.3	しゅんぎく	5
あおねぎ	5	こめこ	7
だしこんぶ	0.5	でんぷん	5
けずりぶし（さば・いわし）	3	しお	0.1
こいくちしょうゆ	0.5	あげあぶら	12
うすくちしょうゆ	2		
しお	0.2	にんじんシリシリ	
		ゆうきにんじん	30
		ツナフレーク	18
		うすくちしょうゆ	0.6
		りょうりしゅ	1.2
		しお	0.1
		こしょう	0.01
		ひまわりあぶら	0.2

9　うずまきパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 590 kcal　たんぱくしつ 26 g

ホイコウロウ		しゅうまい	
ぶたにく	20	しゅうまい	2コ
つちしょうが	0.3	さとう	0.4
にんじん	15	こめず	0.7
たまねぎ	45	こいくちしょうゆ	1
たけのこ	10		
ほししいたけ	0.5	りんご	
キャベツ	55	りんご	1きれ
みそ	1.5		
こいくちしょうゆ	1.5		
りょうりしゅ	1		
テンメンジャン	2		
オイスターソース	1		
しお	0.2		
こしょう	0.03		
でんぷん	0.5		
ひまわりあぶら	0.5		
ごまあぶら	0.2		



10　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 589 kcal　たんぱくしつ 21 g

かぶのとうにゅう スープ		ジャンバラヤのぐ	
ベーコン	10	カットウインナー	15
たまねぎ	40	たまねぎ	20
にんじん	10	ホールコーン	10
かぶ	40	にんにく	0.5
じゃがいも	20	ダイストマトかん	10
ほうれんそう	5	チリパウダー	0.02
とうにゅう	25	こなパセリ	0.01
とりがらスープ	5	オリーブあぶら	0.3
しお	0.4	とりがらスープ	1
こしょう	0.03	しお	0.1
ひまわりあぶら	0.3	こしょう	0.02
		キャベツのソテー	
		キャベツ	35
		にんじん	3
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		こいくちしょうゆ	0.3
		ひまわりあぶら	0.2

11　コッペパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 632 kcal　たんぱくしつ 33 g

たまごとコーンの スープ		りょうりしゅ	0.5
とりにく	5	さとう	0.2
にんじん	10	でんぷん	0.1
たまねぎ	30		
クリームコーン	15	だいずの さっぱりサラダ	
クリームコーンかん	15	だいず	8
ホールコーン	5	むきえだまめ	5
たまご	25	ちくわ	5
パセリ	0.5	にんじん	5
とりがらスープ	3.5	ひじき	0.4
しお	0.4	うすくちしょうゆ	1
こしょう	0.02	みりん	0.5
こいくちしょうゆ	1.5	こめず	0.5
		ゆずかじゅう	0.2
いかのあまから		さとう	0.1
いか	50	ひまわりあぶら	0.2
りょうりしゅ	0.5	ノンエッグマヨネーズ	1コ
こいくちしょうゆ	2		
みりん	1		

14　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 626 kcal　たんぱくしつ 24 g

すきやき		れんこんの ごまずあえ	
ぎゅうにく	25	うすあげ	4
たまねぎ	35	れんこん	25
れいとうとうふ	30	にんじん	5
えのきたけ	10	ほししいたけ	0.3
いとこんにゃく	15	ごま	1.5
はくさい	50	さとう	1
しろねぎ	15	うすくちしょうゆ	1.5
さとう	2.5	みりん	1
こいくちしょうゆ	6	こめず	1.5
りょうりしゅ	1	しお	0.1
みりん	1	ごまあぶら	0.2
ひまわりあぶら	0.3		
		こくとうビーンズ	
		こくとうビーンズ	1コ



15　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 672 kcal　たんぱくしつ 28 g

みそしる		うすくちしょうゆ	2
たまねぎ	30	さとう	1
うすあげ	5		
れいとうとうふ	30	にびたし	
わかめ	0.3	さつまあげ	5
あおねぎ	5	はくさい	45
けずりぶし（さば・いわし）	3	こまつな	10
みそ	9	にんじん	5
		けずりぶし（さば・いわし）	0.5
あげさばの みぞれあえ		みりん	1
さば	1きれ	うすくちしょうゆ	2
つちしょうが	1	さとう	0.3
こいくちしょうゆ	1		
りょうりしゅ	1		
でんぷん	8		
あげあぶら	5		
だいこん	10		
けずりぶし（さば・いわし）	0.5		
みりん	1		

16　アップルパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 712 kcal　たんぱくしつ 29 g

うずらたまごいり はっぽうさい		あつあげの チリソース	
ぶたにく	15	ひとくちあつあげ	35
つちしょうが	0.5	たまねぎ	10
かまぼこ	10	あおねぎ	2
にんじん	15	トマトケチャップ	10
たまねぎ	40	さとう	0.7
うずらたまご	20	うすくちしょうゆ	1
はくさい	60	トウバンジャン	0.05
ほししいたけ	0.5	ひまわりあぶら	0.3
とりがらスープ	2.5		
さとう	0.5	おこげ	
こいくちしょうゆ	2	おこげ	1コ
うすくちしょうゆ	2		
しお	0.2		
こしょう	0.03		
でんぷん	2		
ひまわりあぶら	0.5		

17　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 624 kcal　たんぱくしつ 32 g

ぶたにくと だいこんのにもの		やきざかな（ほっけ）	
ぶたにく	20	ほっけ	1きれ
だいこん	60		
にんじん	15	SDGsだいこん はっぱふりかけ	
いたこんにゃく	20	だいこんのは	10
さとう	0.6	ごぼう	3
こいくちしょうゆ	0.8	しろねぎ	3
ひとくちあつあげ	20	ちりめんじゃこ	2
つちしょうが	0.5	ごま	2
けずりぶし（さば・いわし）	2	こいくちしょうゆ	1
さとう	2	みりん	0.2
こいくちしょうゆ	5	ごまあぶら	1
みりん	2.5		
りょうりしゅ	1		



18　コッペパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 681 kcal　たんぱくしつ 30 g

いんげんまめの クリームスープ		ウスターソース	2
ベーコン	10	さとう	1
しろいんげんまめペースト	20	ひまわりあぶら	0.2
たまねぎ	50		
じゃがいも	30	ほうれんそうの サラダ	
パセリ	0.5	ほうれんそう	20
ぎゅうにゅう	20	キャベツ	15
なまクリーム	3	ホールコーン	10
とりがらスープ	5	にんじん	5
しお	0.4	しお	0.2
こしょう	0.03	こしょう	0.02
ひまわりあぶら	0.3	さとう	0.3
		こいくちしょうゆ	0.5
チキンハンバーグ		こめず	0.2
チキンハンバーグ	1コ	ひまわりあぶら	0.2
たまねぎ	15		
マッシュルーム	2		
トマトホールかん	2		
トマトケチャップ	2		

21　わかめごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 599 kcal　たんぱくしつ 25 g

ごじる		こめず	1.5
だいず	15		
うすあげ	5	もやしの いためもの	
いたこんにゃく	10	やきぶた	5
じゃがいも	30	もやし	40
あおねぎ	5	にんじん	5
けずりぶし（さば・いわし）	3	さとう	0.3
みそ	9	こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	0.1	しお	0.1
		こしょう	0.02
わかさぎの なんばんづけ		ひまわりあぶら	0.2
わかさぎ	30		
でんぷん	6		
あげあぶら	3		
たまねぎ	7		
にんじん	3		
あおねぎ	1		
さとう	1		
こいくちしょうゆ	2.5		

22　ごはん　ぎゅうにゅう

エネルギー 574 kcal　たんぱくしつ 22 g

ちゃんこ		じゃこいり きんぴら	
とりだんご	25	ちりめんじゃこ	3
うすあげ	7	ごぼう	20
にんじん	10	にんじん	5
はくさい	30	ごま	1.5
しいたけ	3	さとう	0.8
りょくとうはるさめ	4	こいくちしょうゆ	1.6
れいとうとうふ	30	みりん	1
みずな	5	りょうりしゅ	0.5
つちしょうが	0.3	ごまあぶら	0.2
けずりぶし（さば・いわし）	2		
りょうりしゅ	1	あじつけのり	
みりん	0.5	あじつけのり	1コ
こいくちしょうゆ	3		
しお	0.3		

23　コッペパン　ぎゅうにゅう

エネルギー 654 kcal　たんぱくしつ 24 g

ハッシュドビーフ		ハムポテト	
ぎゅうにく	25	ロースハム	5
たまねぎ	60	たまねぎ	5
にんじん	15	にんじん	3
マッシュルーム	3	じゃがいも	35
ひまわりあぶら	3	しお	0.15
こむぎこ	6	こしょう	0.02
とりがらスープ	3	オリーブあぶら	0.2
トマトケチャップ	7		
トマトピューレ	7	セレクトデザート	
ウスターソース	5	ぶどうゼリー	1コ
あかワイン	2	ガトーショコラ	1コ
さとう	0.5	スイートポテト	1コ
しお	0.4		
こしょう	0.03		
ひまわりあぶら	0.3		



中学年（3･4年生）の一人一食あたりの平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
摂取量	627kcal	16.3%	28.4%	973mg (2.5g)	340mg	92mg	2.2mg	3.0mg	230 μg RE	0.49mg	0.59mg	28mg	5.3g
基準量	650kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	食塩相当量として2.0g以下	350mg	50mg	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	96%				97%	184%	73%	150%	115%	123%	148%	112%	118%

＊諸事情により使用食材の数量を変更することがあります
＊揚げ油は菜種油を使い、複数回使用します

毎年12月にセレクトデザートを提供しています。
今年は　ぶどうゼリー
　　ガトーショコラ
　　スイートポテト　の
3つから1つ好きなものを選んでもらいます。

12月8日は有機農業の日です

有機農業は化学肥料などの使用を避けた栽培方法で、環境にやさしい農業として注目されています。
給食では12月8日に有機野菜の人参を使用した「人参シリシリ」を提供します。