令和8年12月　学　校　給　食　献　立　表

B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」（4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」（22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。

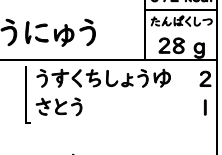
給食食材の産地について
主な食材の産地情報を記した「給食食材の産地について」を、枚方市のホームページ（学校給食）に掲載しています。
給食食材に関する問い合わせ先
おいしい給食課　電話：050-7105-8030

1　ごはん　ぎゅうにゅう
エネルギー 572 kcal / たんぱくしつ 20 g

- マーボーだいこん
  - ぶたミンチにく 20
  - つちしょうが 0.5
  - にんにく 0.1
  - にんじん 20
  - たまねぎ 40
  - だいこん 90
  - あおねぎ 5
  - とりがらスープ 1.5
  - みそ 6.5
  - さとう 0.2
  - こいくちしょうゆ 2
  - しお 0.05
  - こしょう 0.03
  - トウバンジャン 0.15
  - でんぷん 0.7
  - ひまわりあぶら 0.5
- ビーフンの いためもの
  - やきぶた 5
  - にんじん 5
  - もやし 15
  - こまつな 10
  - ビーフン 7
  - さとう 0.1
  - こいくちしょうゆ 1.5
  - ひまわりあぶら 0.2
- さつまいもチップス
  - さつまいもチップス 1コ

2　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
  - ぎゅうにく 20
  - たまねぎ 55
  - にんじん 20
  - じゃがいも 60
  - つきこんにゃく 20
  - さとう 3
  - こいくちしょうゆ 6
  - りょうりしゅ 1
  - ひまわりあぶら 0.3
- はくさいの こんぶあえ
  - はくさい 40
  - にんじん 5
  - しおこんぶ 1
  - うすくちしょうゆ 0.2
- なっとう
  - なっとう 1コ

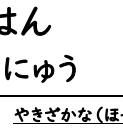


3　コッペパン　ぎゅうにゅう
エネルギー 581 kcal / たんぱくしつ 31 g

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

4　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
  - ぶたにく 10
  - かまぼこ 5
  - にんじん 10
  - だいこん 15
  - うどん 50
  - あおねぎ 5
  - にぼし（いわし） 3
  - うすくちしょうゆ 5
  - みりん 1
  - りょうりしゅ 1
  - しお 0.3
- れんこんの からあげ
  - れんこん 35
  - しお 0.2
  - こしょう 0.02
  - でんぷん 8
  - あげあぶら 7
- みかん
  - みかん 1コ



7　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
  - ベーコン 10
  - たまねぎ 40
  - クリームコーン 45
  - ホールコーン 5
  - パセリ 0.5
  - とりがらスープ 3
  - しお 0.4
  - こしょう 0.02
  - さとう 0.1
  - ひまわりあぶら 0.3
- しろみざかなの バジルふうみ
  - ホキ 30
  - しお 0.1
  - こしょう 0.02
  - にんじん 5
  - れんこん 10
  - じゃがいも 15
  - にんにく 0.1
  - バジルペースト 1.5
  - しお 0.2
  - うすくちしょうゆ 0.1
  - オリーブあぶら 0.1
- チンゲンサイの ソテー
  - キャベツ 20
  - チンゲンサイ 20
  - にんじん 5
  - しお 0.15
  - 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

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
  - いとかまぼこ 10
  - れいとうとうふ 25
  - にんじん 5
  - わかめ 0.3
  - あおねぎ 5
  - だしこんぶ 0.5
  - けずりぶし（さば・いわし） 3
  - こいくちしょうゆ 0.5
  - うすくちしょうゆ 2
  - しお 0.2
- かきあげ
  - さくらえび 5
  - じゃがいも 15
  - たまねぎ 20
  - しゅんぎく 5
  - こめこ 7
  - でんぷん 5
  - しお 0.1
  - あげあぶら 12
- 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　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
  - ぎゅうにく 25
  - つちしょうが 0.5
  - にんにく 0.1
  - たまねぎ 55
  - にんじん 15
  - だいこん 20
  - れんこん 10
  - じゃがいも 20
  - カレーこ 0.8
  - ひまわりあぶら 3.2
  - こむぎこ 6
  - オニオンペースト 5
  - チャツネ 4
  - トマトケチャップ 2
  - ウスターソース 2
  - のうこうソース 2
  - こいくちしょうゆ 1.5
  - りんごピューレ 2
- とりがらスープ 5
- あかワイン 1
- さとう 0.1
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.5
- コーンソテー
  - にんじん 10
  - ホールコーン 20
  - チンゲンサイ 15
  - しお 0.15
  - こしょう 0.02
  - こいくちしょうゆ 0.3
  - ひまわりあぶら 0.2
- ふくじんづけ
  - ふくじんづけ 10

10　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
  - ぶたにく 20
  - つちしょうが 0.3
  - にんじん 15
  - たまねぎ 45
  - たけのこ 10
  - ほししいたけ 0.5
  - キャベツ 55
  - 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
- しゅうまい
  - しゅうまい 2コ
  - さとう 0.4
  - こめず 0.7
  - こいくちしょうゆ 1
- りんご
  - りんご 1ぴき



11　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
  - ベーコン 10
  - たまねぎ 40
  - にんじん 10
  - かぶ 40
  - じゃがいも 20
  - ほうれんそう 5
  - とうにゅう 25
  - とりがらスープ 5
  - しお 0.4
  - こしょう 0.03
  - ひまわりあぶら 0.3
- ジャンバラヤのぐ
  - カットウインナー 15
  - たまねぎ 20
  - ホールコーン 10
  - にんにく 0.5
  - ダイストマトかん 10
  - チリパウダー 0.02
  - こなパセリ 0.01
  - オリーブあぶら 0.3
  - とりがらスープ 1
  - しお 0.1
  - 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

14　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
  - とりにく 5
  - にんじん 10
  - たまねぎ 30
  - クリームコーン 15
  - クリームコーンかん 15
  - ホールコーン 5
  - たまご 25
  - パセリ 0.5
  - とりがらスープ 3.5
  - しお 0.4
  - こしょう 0.02
  - こいくちしょうゆ 1.5
- いかのあまから
  - いか 50
  - りょうりしゅ 0.5
  - こいくちしょうゆ 2
  - みりん 1
  - りょうりしゅ 0.5
  - さとう 0.2
  - でんぷん 0.1
- だいずの さっぱりサラダ
  - だいず 8
  - むきえだまめ 5
  - ちくわ 5
  - にんじん 5
  - ひじき 0.4
  - うすくちしょうゆ 1
  - みりん 0.5
  - こめず 0.5
  - ゆずかじゅう 0.2
  - さとう 0.1
  - ひまわりあぶら 0.2
  - ノンエッグマヨネーズ 1コ

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



16　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
  - たまねぎ 30
  - うすあげ 5
  - れいとうとうふ 30
  - わかめ 0.3
  - あおねぎ 5
  - けずりぶし（さば・いわし） 3
  - みそ 9
- あげさばの みぞれあえ
  - さば 1ぴき
  - つちしょうが 1
  - 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
  - うすくちしょうゆ 2
  - さとう 1
- にびたし
  - さつまあげ 5
  - はくさい 45
  - こまつな 10
  - にんじん 5
  - けずりぶし（さば・いわし） 0.5
  - みりん 1
  - うすくちしょうゆ 2
  - さとう 0.3

17　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
  - ぶたにく 15
  - つちしょうが 0.5
  - かまぼこ 10
  - にんじん 15
  - たまねぎ 40
  - うずらたまご 20
  - はくさい 60
  - ほししいたけ 0.5
  - とりがらスープ 2.5
  - さとう 0.5
  - こいくちしょうゆ 2
  - 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
- あつあげの チリソース
  - ひとくちあつあげ 35
  - たまねぎ 10
  - あおねぎ 2
  - トマトケチャップ 10
  - さとう 0.7
  - うすくちしょうゆ 1
  - トウバンジャン 0.05
  - ひまわりあぶら 0.3
- おこげ
  - おこげ 1コ

18　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
  - ぶたにく 20
  - だいこん 60
  - にんじん 15
  - いたこんにゃく 20
  - さとう 0.6
  - こいくちしょうゆ 0.8
  - ひとくちあつあげ 20
  - つちしょうが 0.5
  - けずりぶし（さば・いわし） 2
  - さとう 2
  - こいくちしょうゆ 5
  - みりん 2.5
  - りょうりしゅ 1
- やきざかな（ほっけ）
  - ほっけ 1ぴき
- SDGsだいこん はっぱふりかけ
  - だいこんのは 10
  - ごぼう 3
  - しろねぎ 3
  - ちりめんじゃこ 2
  - ごま 2
  - こいくちしょうゆ 1
  - みりん 0.2
  - ごまあぶら 1



21　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
  - ベーコン 10
  - しろいんげんまめペースト 20
  - たまねぎ 50
  - じゃがいも 30
  - パセリ 0.5
  - ぎゅうにゅう 20
  - なまクリーム 3
  - とりがらスープ 5
  - しお 0.4
  - こしょう 0.03
  - ひまわりあぶら 0.3
- チキンハンバーグ
  - チキンハンバーグ 1コ
  - 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
  - ウスターソース 2
  - さとう 1
  - ひまわりあぶら 0.2
- ほうれんそうの サラダ
  - ほうれんそう 20
  - キャベツ 15
  - ホールコーン 10
  - にんじん 5
  - しお 0.2
  - こしょう 0.02
  - さとう 0.3
  - こいくちしょうゆ 0.5
  - こめず 0.2
  - ひまわりあぶら 0.2

22　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
  - だいず 15
  - うすあげ 5
  - いたこんにゃく 10
  - じゃがいも 30
  - あおねぎ 5
  - けずりぶし（さば・いわし） 3
  - みそ 9
  - うすくちしょうゆ 0.1
- わかさぎの なんばんづけ
  - 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
  - こめず 1.5
- もやしの いためもの
  - やきぶた 5
  - もやし 40
  - にんじん 5
  - さとう 0.3
  - こいくちしょうゆ 1.5
  - しお 0.1
  - こしょう 0.02
  - ひまわりあぶら 0.2

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



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。