

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和7年12月分(2025年)

寒い冬は元気にすごしましょう。

色のこい野菜に含まれるビタミンは、のどや鼻のねんまくを強くします。かぜをひかないよう、すききらいなくバランスよく食べましょう。



栄養三色

●黄色の食品「エネルギーになる」

穀類、いも、砂糖、油脂、種実

●赤色の食品「体をつくる」

魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう

●緑色の食品「体の調子をととのえる」

野菜、きのこ、果物

実施日	献立名				食品名 g				栄養色	食品名 g				栄養色	実施日	献立名				食品名 g				栄養色	食品名 g				栄養色
1 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげチゲ きりぼしの こんぶナムル	精白米	80	黄	糸切り昆布	0.5	赤	9 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのソースに	精白米	80	黄	ウスターソース	4	黄	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのソースに	精白米	80	黄	ウスターソース	4	黄							
		絹厚揚げ	50	赤	切り干し大根(乾)	7	緑			はくさい	30	緑	さとう	4															
		豚肉	15	赤	にんじん	5	緑			にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	3															
		はくさいキムチ	25	緑	にら	0.3	緑			ほうれんそう	10	緑	酒	2															
		はくさい	30	緑	にんにく	0.3	黄			えのき茸	7	緑	水	5															
		小松菜	10	緑	なたね油	0.1	黄			塩	0.2	黄																	
		しめじ	7	緑	さとう	0.5	黄			うすくちしょうゆ	3.2	黄																	
		うすくちしょうゆ	2	赤	こいくちしょうゆ	0.8	黄			だし昆布	0.3	黄																	
		赤味噌	2	赤	オイスターソース	0.6	黄			削り節	3	黄																	
		コチジャン	1	赤	ごま油	0.5	黄			水	130	赤																	
削り節	1.5	黄	白ごま	0.5	黄	さば	50	赤																					
水	60	黄				土しょうが	1	緑																					
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維				
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g				
565	20.6	15.4	1.9	520	109	6.8	3	188	0.35	0.48	19	6.4	613	21.4	21.8	1.8	258	69	1.6	2.6	209	0.26	0.57	14	1.7				
2 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みぞれなべ おさかなハンバーグ セレクトデザート	精白米	70	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	10 日 (水)	こめこカレーライス ぎゅうにゅう みかんかんてん	<ごはん> 精白米	85	黄	ローリエ	0.02	黄	こめこカレーライス ぎゅうにゅう みかんかんてん	<ごはん> 精白米	85	黄	ローリエ	0.02	黄							
		豚肉	15	赤	玉ねぎ	10	黄			<カレー> トマトケチャップ	25	赤	クミン	0.05															
		はくさい	55	緑	なたね油	0.3	黄			じゃがいも	55	黄	ボーケフイヨン	8			黄												
		にんじん	20	緑	トマトケチャップ	5	黄			玉ねぎ	15	緑	ウスターソース	6			黄												
		大根おろし	20	緑	ウスターソース	3	黄			玉ねぎ	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2			黄												
		みずな	7	緑	さとう	1	黄			なたね油	35	緑	りんご果汁	5			緑												
		えのき茸	7	緑	濃粉	0.3	黄			玉ねぎ	20	緑	(米粉)	7			黄												
		塩	0.3	黄	水	4	黄			にんじん	20	緑	水	20			黄												
		うすくちしょうゆ	3.5	黄	いちごプリン	30	赤			にんにく	0.3	黄	水	60			黄												
		削り節	1	黄	わななしゼリー	30	黄			土しょうが	0.3	緑	みかん果汁	30			緑												
水	50	黄	チョコクレープ	30	黄	塩	0.7	黄	粉寒天	0.5	赤																		
いわしハンバーグ(冷)	10	赤				なたね油	0.5	黄	さとう	8	黄																		
						カレー粉	0.8	黄	水	30	黄																		
659	23.5	24.7	1.8	449	76	7.1	2.8	245	0.35	0.49	23	3.5	622	20.6	11.4	1.6	259	69	1.4	2.9	248	0.46	0.42	31	7.3				
3 日 (水)	ツナおこわ ぎゅうにゅう さわにわん こうやどうふのもの	精白米	40	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	11 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフンスープ かきあげ チョコレート スプレッド	コッペパン	10	黄	にんじん	5	緑														
		もち米	35	黄	塩	0.2	黄			ビーフン	10	黄	みつば	3	緑														
		ツナ	15	赤	削り節	3	黄			はくさい	20	緑	小麦粉	10	黄														
		にんじん	5	緑	だし昆布	0.3	黄			にんじん	10	緑	濃粉	3	黄														
		しめじ	5	緑	水	130	黄			玉ねぎ	10	緑	かつお節	0.3	赤														
		削り節	0.5	黄	高野豆腐	13	赤			デンゲンサイ	10	緑	水	10	黄														
		こいくちしょうゆ	4.4	黄	干し椎茸	0.3	緑			塩	0.2	黄	フライ油(なたね油)	7	黄														
		酒	2	黄	うすくちしょうゆ	2	黄			うすくちしょうゆ	3.2	黄	チョコレートスプレッド	1袋	黄														
		塩	0.1	黄	さとう	2.5	黄			だし昆布	0.3	黄																	
		豚肉	10	赤	みりん	1	黄			削り節	3	黄																	
大根	25	緑	塩	0.2	黄	水	130	赤																					
にんじん	10	緑	削り節	1.5	黄	焼き竹輪	13	赤																					
ほうれんそう	10	緑	水	60	黄	さつま芋	30	黄																					
えのき茸	10	緑				玉ねぎ	10	緑																					
551	24	16.6	2.5	330	86	2.3	3.2	221	0.3	0.45	10	2.3	674	18	24.9	2.3	355	58	1.7	1.5	210	0.26	0.44	21	4.3				
4 日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう かぶのクリームに ひじきソテー	コッペパン	10	黄	ナチュラルチーズ	2	赤	12 日 (金)	わふうビビンバ ぎゅうにゅう わかめじる	<ごはん> 精白米	80	黄	削り節	0.2	黄														
		鶏肉	20	赤	水	30	赤			<具> 鶏肉	20	赤	わかめ(塩)	3	赤														
		かぶ	35	黄	ベーコン	7	赤			じゃがいも	10	赤	にんじん	25	黄														
		じゃがいも	35	黄	ひじき(乾)	3.5	赤			にんじん	10	赤	玉ねぎ	10	緑														
		玉ねぎ	35	緑	にんじん	7	緑			大豆(乾)	10	赤	えのき茸	7	緑														
		にんじん	20	緑	玉ねぎ	5	緑			きざみ揚げ	10	赤	玉ねぎ	10	緑														
		パセリ	0.7	黄	にんにく	0.1	黄			にんじん	15	緑	えのき茸	5	緑														
		なたね油	0.5	黄	オリーブ油	0.3	黄			小松菜	10	緑	青ねぎ	7	緑														
		塩	0.6	黄	こいくちしょうゆ	0.5	黄			なたね油	0.5	黄	塩	0.2	黄														
		ごしょう	0.01	黄	塩	0.2	黄			こいくちしょうゆ	3.5	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄														
バター	1	黄	ごしょう	0.01	黄	さとう	1.8	黄	だし昆布	0.3	黄																		
なたね油	2	黄	酒	0.5	黄	みりん	1	黄	削り節	3	黄																		
小麦粉	3.5	黄	水	5	黄	酒	1	黄	水	130	黄																		
牛乳	30	赤				赤味噌	1	赤																					
569	20.8	20.2	2.6	385	79	1.2	2.1	317	0.3	0.54	26	8.5	567	23.3	15.1	1.7	321	99	2.5	3	331	0.32	0.46	19	6				
5 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくの しょうがやき	精白米	80	黄	酒	1	黄	15 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばみそ	精白米	80	黄	水	10	黄														
		きざみ揚げ	3	赤	みりん	1	黄			豚肉	20	赤	さば(水煮)	35	赤														
		じゃがいも	30	黄	こいくちしょうゆ	3.5	黄			糸こんにゃく	35	赤	白ねぎ	10	緑														
		はくさい	30	緑	なたね油	1	黄			(酒)	0.5	黄	青ねぎ	2	緑														
		にんじん	10	緑	濃粉	0.5	黄			こいくちしょうゆ	0.3	黄	土しょうが	0.5	黄														
		にんじん	5	緑	水	30	黄			さとう	0.3	黄	なたね油	0.5	黄														
		青ねぎ	10	緑	ごしょう	0.01	黄			なたね油	0.5	黄	こいくちしょうゆ	0.8	黄														
		赤味噌	9	赤	ごしょう	0.01	黄			じゃがいも	60	黄	みりん	1	黄														
		煮干し	2.5	赤	酒	0.5	黄			玉ねぎ	40	緑	酒	1	黄														
		水	120	黄	水	5	黄			にんじん	20	緑	さとう	1	黄														
豚肉	37	赤				こいくちしょうゆ	4.5	黄	赤味噌	2	赤																		
玉ねぎ	35	緑				削り節	2	黄																					
土しょうが	1	緑				水	0.5	黄																					
さとう	2	黄																											
568	24.2	13.9	1.9	335	82	2.2	3.6	169	0.51	0.47	22	4.8	577	25.2	12.5	1.5	275	78	1.8	3	232	0.44	0.5	25	8.2				
8 日 (月)	マーボーどん ぎゅうにゅう おさつフライ	<ごはん> 精白米	80	黄	塩	0.1	赤	16 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ くだくさんチャブチェ	精白米	80	黄	太春雨	10	黄														
		<具> 冷凍豆腐	80	赤	チキンフイヨン	10	赤			鶏卵	25	赤	玉ねぎ	40	緑														
		(豚肉)	25	赤	赤味噌	8	黄			キャベツ	25	緑	小松菜	10	緑														
		酒	0.5	黄	トウバンジャン	0.15	黄			にんじん	10	緑	にんじん	10	緑														
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	濃粉	1.5	黄			青ねぎ	5	緑	まいたけ	5	緑														
		玉ねぎ	30	緑	水	30	黄			うすくちしょうゆ	3.2	黄	土しょうが	0.3	緑														
		にんじん	15	緑	さつま芋	40	黄			塩	0.2	黄	にんにく	0.3	緑														
		白ねぎ	10	緑	フライ油(なたね油)	7	黄			ごしょう	0.01	黄	なたね油	0.5	黄														
		にんにく	0.1	緑						濃粉	0.5	黄	さとう	1	黄														
		土しょうが	0.5	緑						だし昆布	0.3	黄	みりん	1	黄														
なたね油	0.5	黄				酒	3	黄	酒	0.5	黄																		
さとう	0.8	黄				水	130	赤	こいくちしょうゆ	4	黄																		
こいくちしょうゆ	3.8	黄				(豚肉)	15	赤	オイスターソース	0.3	黄																		
						こいくちしょうゆ	0.3	黄	ごま油	0.5	黄																		
						(酒)	0.3	黄	白ごま	0.3	黄																		
668	23.1	20.6	1.9	350	90	2.5	3.1	190	0.44	0.46	19	3	560	19.8	13.5	1.7	294	65	1.7	2.8	345	0.34	0.52	23	2.6				

実施日	献立名				食品名				g	食品名				g	栄養 成分 色	
17 日 (水)	ごはん				精白米				80	黄	にんじん				10	緑
	ぎゅうにゅう				わかめ(塩)				3	赤	春菊				5	緑
	みそしる				じゃがいも				20	黄	しめじ				5	緑
	とうふとしゅんぎくの いためもの				玉ねぎ				15	緑	なたね油				0.3	黄
					にんじん				10	緑	こいくちしょうゆ				4	黄
					青ねぎ				5	緑	さとう				1	
					赤味噌				9	赤	塩				0.1	
					煮干し				2.5		ごしょう				0.01	
					水				120		ごま油				0.5	黄
				冷凍豆腐				55	赤	澱粉				0.5	黄	
			豚肉				15	赤								
			土しろうが				0.5	緑								
			玉ねぎ				25	緑								
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維				
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g			
546	21.6	12.7	2	379	85	2.8	2.9	259	0.35	0.47	16	4.5				
18 日 (木)	コッペパン				コッペパン				1	黄	ウスターソース				1	緑
	ぎゅうにゅう				豚肉				10	赤	水				30	緑
	ポークビーンズ				ベーコン				5	赤	キャベツ				35	緑
	やさいの ドレッシングあえ				大豆(乾)				15	赤	大根				15	緑
					玉ねぎ				45	緑	にんじん				3	緑
					じゃがいも				40	黄	酢				3	黄
					にんじん				15	緑	なたね油				1.5	黄
					塩				0.5		さとう				1.5	
					ごしょう				0.01		うすくちしょうゆ				0.5	
				なたね油				0.5	黄	塩				0.2		
			さとう				0.3	黄								
			トマトピューレ				9	緑								
			トマトケチャップ				7	黄								
579	22.5	18.8	2.5	338	92	2.5	2.4	235	0.49	0.51	37	10.1				
19 日 (金)	ごはん				精白米				70	黄	削り節				2	黄
	ぎゅうにゅう				豚肉				15	赤	水				110	赤
	カレーうどん				きざみ揚げ				5	赤	【あじ】				1枚	黄
	あじのなんばんづけ				うどん				60	黄	澱粉				7	黄
					玉ねぎ				45	緑	フライ油(なたね油)				5	緑
					にんじん				10	緑	玉ねぎ				5	緑
					青ねぎ				10	緑	にんじん				3	黄
					カレー粉				0.5		こいくちしょうゆ				3	
					みりん				0.5		さとう				3	
				うすくちしょうゆ				3		酢				3		
			こいくちしょうゆ				2		水				4			
			塩				0.4									
			澱粉				1.5	黄								
684	27.6	20.1	2	286	78	1.7	2.8	208	0.36	0.47	9	2.5				
22 日 (月)	だいこんピラフ				精白米				75	黄	ごしょう				0.01	黄
	ぎゅうにゅう				【ベーコン】				8	赤	【バター】				1	黄
	かぼちゃとさつまいもの クリームスープ				玉ねぎ				5	緑	なたね油				0.5	黄
					【なたね油】				0.5	黄	小麦粉				2	黄
					大根				20	緑	牛乳				30	赤
					にんじん				5	緑	水				40	赤
					うすくちしょうゆ				1		ツナ				10	赤
	にんじんのレモンふうみ				塩				0.7		にんじん				30	緑
					ごしょう				0.01		玉ねぎ				5	緑
					チキンブイヨン				10		なたね油				0.3	黄
			鶏肉				15	赤	塩				0.2			
			玉ねぎ				40	緑	ごしょう				0.01	緑		
23 日 (火)	ミートドリア				かぼちゃペースト				30	緑	レモン果汁				0.7	黄
	ぎゅうにゅう				さつまいも				30	黄	酢				1	黄
	ほしのトックスープ				パセリ				0.5	黄	さとう				1	
					なたね油				0.5							
					塩				0.6							
					なたね油				0.6							
					【玉ねぎ】				80	黄	なたね油				0.5	黄
					【大根】						コンスターチ				1	黄
					豚肉				35	赤	鶏肉				5	黄
					玉ねぎ				35	緑	トック(星型)				25	黄
			にんじん				10	緑	玉ねぎ				30	緑		
			れんこん				5	緑	にんじん				30	緑		
			トマトケチャップ				7	緑	チンゲンサイ				7	緑		
			トマトピューレ				5	緑	干し椎茸				0.3	緑		
			ウスターソース				2		塩				0.2			
			塩				0.2		うすくちしょうゆ				3.2			
			ごしょう				0.01		だし昆布				3.0			
			みりん				0.5		削り節				3			
									水				120			
591	22.2	11.9	1.7	260	62	1.1	3.1	244	0.48	0.44	15	2.5				

＜アレルギーの対応に関するお知らせ＞

- 卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。
- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
 - 給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・バナナ・マカダミアナッツ・やまいも」は、そのものの提供や加工品に含まれることはありません。
 - 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。
 - 筒切りの魚は、まれに卵が残ることがあります。



【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配缶分は、食品名欄に＜ ＞で示しています。例:8日(月)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。



保健給食室
ホームページ

※本市の小学校給食に関する情報は、
こちらの二次元コードからご覧いただけます。

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承ください。

12月2日(火)はセレクトデザートです。

- ・いちごプリン
- ・和梨ゼリー
- ・チョコクレープ

3種類からひとつ選べます。



今月から新米に切り替わります



12月より令和7年度産の新米が登場します。

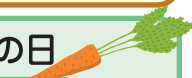
令和8年11月までの約1年間使用する精白米は、鳥取県産「きぬむすめ」です。

また、地産地消の取り組みの一環として令和7年12月1日(月)9日(火)15日(月)、令和8年1月27日(火)28日(水)30日(金)の精白米を北摂で採れた「地産精白米」を使用する予定です。品種は「ヒノヒカリ」です。

給食で使用する精白米は、様々な検査を実施し、給食で使用する量を確保したもので、学校給食に安定した供給ができるお米として選定されているものです。



12月8日(月)は有機農業の日



吹田市では小学校給食で使用される野菜の一部を可能な範囲で有機野菜(にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・小松菜等)を使用しています。特に12月は、12月8日(月)～12日(金)を有機農業の週間と設定して、積極的に有機野菜を使用する予定です。

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。

冬至

22日(月)



かぼちゃとさつまいものクリームスープ、大根ピラフ、にんじんのレモン風味

冬至は、1年で最も日が短く夜が長い日です。この日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と昔から伝えられていることから、給食ではかぼちゃをスープにしました。

給食レシピ

～12月の献立から～

＼新献立／

切干の昆布ナムル

～昆布のうまみを生かし、
にんにくやオイスターソース・
ごま油で味付けしたナムルです～



＜作り方＞(材料と分量は献立表を参考にしてください。)

- ①切干大根は洗い、洗った後はしばらくある程度水分を残しておく。(少し硬いくらいに戻しておく)にんじんはせん切り、にらは2cm切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油とにんにくを入れ弱火で香りが立つよう加熱し、にんじんを炒める。続いて切干大根と糸切昆布の順に炒める。
- ③調味料を全体になじませてにらを入れ、火が通れば最後にごま油とごまを振り入れて仕上げる。

＼新献立／

豚肉の生姜焼き



～ごはんによくあう、定番のおかずです～

＜作り方＞(材料と分量は献立表を参考にしてください。)

- ①たまねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油としょうがを入れ弱火で香りが立つよう加熱し、豚肉・玉ねぎの順に炒める。
- ③炒まれば、調味料を全体になじませて最後に同量の水で溶いたでんぷん(片栗粉)を回し入れ具に汁気がかからむ程度のとろみをつけて仕上げる。