学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和8年12月分(2026年)

冬の乾燥にまけないようにしよう！

のどのねんまくが乾燥した状態は風邪をひきやすくなります。
冬もこまめに水分をとるようにしましょう。



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		栄養三色	食品名		栄養三色
1日(火)	ごはん	精白米	80	黄	さとう	2	黄
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ	3	赤	みりん	1.5	
	さつまいものみそしる	さつまいも	30	黄	こいくちしょうゆ	4	
	こんさいぶたにくいため	はくさい	25	緑	酒	1.5	
	ちりめんふりかけ	にんじん	10	緑	ちりめんじゃこ	3	赤
		青ねぎ	5	緑	かつお節	0.6	赤
		赤味噌	9	赤	白ごま	1	黄
		煮干し	2.5		酢	2	
		水	120		こいくちしょうゆ	0.3	
		豚肉	25	赤	さとう	0.8	黄
		れんこん	20	緑	みりん	0.8	
		にんじん	20	緑	水	3	
		ごぼう	15	緑			
		なたね油	0.5	黄			

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	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	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
591	22.3	13	2.1	327	93	2	3.4	321	0.46	0.46	31	4.2

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
2日(水)	ごはん	精白米	75	黄	はくさい	25	緑
	ぎゅうにゅう	卵	25	赤	はくさいキムチ	15	緑
	たまごスープ	キャベツ	20	緑	にんにく	0.2	緑
	モチモチトッポギいり	ほうれんそう	15	緑	なたね油	0.5	黄
	ぶたキムチ	にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	1	
		うすくちしょうゆ	3.2		さとう	1	黄
		塩	0.2		鶏豚ガラスープ	2	
		こしょう	0.01		水	5	
		かたくり粉	0.5	黄			
		だし昆布	0.3				
		削り節	3				
		水	130				
		豚肉	20	赤			
		トッポッギ	25	黄			

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	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	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
555	21	13.2	1.6	281	68	1.6	2.9	263	0.38	0.54	24	2

3日(木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	ウスターソース	1	
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	水	30	
	ポークビーンズ	ベーコン	5	赤	キャベツ	35	緑
	やさいの	大豆(乾)	15	赤	大根	15	緑
	ドレッシングあえ	玉ねぎ	45	緑	にんじん	5	緑
	チョコレートスプレッド	じゃがいも	40	黄	酢	3	
		にんじん	15	緑	なたね油	1.5	黄
		塩	0.5		さとう	1.5	黄
		こしょう	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	チョコレートスプレッド	1袋	黄
		トマトピューレ	9	緑			
		トマトケチャップ	7				

649	23.2	25.2	2.5	381	98	3	2.5	235	0.5	0.52	37	10.4

4日(金)	ごはん	精白米	80	黄	フライ油(なたね油)	7	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	15	赤	白ねぎ	7	緑
	みぞれなべ	はくさい	60	緑	土しょうが	0.3	緑
	さばのからあげ	にんじん	20	緑	にんにく	0.2	緑
	こうみだれ	大根おろし	20	緑	さとう	2.3	黄
		みずな	7	緑	こいくちしょうゆ	2.3	
		しめじ	7	緑	酢	0.5	
		塩	0.3		トウバンジャン	0.02	
		うすくちしょうゆ	3.5		かたくり粉	0.2	黄
		削り節	1		水	10	
		水	50				
		さば	60	赤			
		かたくり粉	5	黄			

750	26.6	32.8	1.6	287	77	1.6	3	267	0.39	0.67	24	2.4

7日(月)	ごはん	精白米	70	黄	ごま油	0.3	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	削り節	3.2	
	キムチうどん	うどん	55	黄	だし昆布	0.3	
	キャベツの	はくさいキムチ	20	緑	水	100	
	さっぱりいため	はくさい	20	緑	ツナ	15	赤
		玉ねぎ	20	緑	キャベツ	40	緑
		にら	5	緑	にんじん	5	緑
		青ねぎ	5	緑	こいくちしょうゆ	1.5	
		なたね油	0.5	黄	酢	2	
		こいくちしょうゆ	4		さとう	1	黄
		塩	0.2		なたね油	0.3	黄
		こしょう	0.01				
		オイスターソース	0.5				

548	19	13.6	2	278	65	1.5	2.3	153	0.31	0.41	30	2.9

8日(火)	ごはん	精白米	80	黄	鶏肉	5	赤
	ぎゅうにゅう	絹厚揚げ	25	赤	ひじき(乾)	4	赤
	みそおでん	豚肉	15	赤	にんじん	5	緑
	ひじきのにもの	ひとくちごぼう天	15	赤	こいくちしょうゆ	2.3	
		大根	40	緑	さとう	1.8	黄
		里芋	30	黄	酒	1	
		にんじん	15	緑	なたね油	0.5	黄
		板こんにゃく	20		削り節	0.6	
		赤味噌	7	赤	水	5	
		さとう	2	黄			
		こいくちしょうゆ	2				
		削り節	0.5				
		水	40				

569	21.8	13.6	2.2	412	110	4.2	2.8	238	0.31	0.44	10	6.3

9日(水)	ごはん	精白米	80	黄	わかめ(塩)	3	赤
	ぎゅうにゅう	牛肉	30	赤	じゃがいも	30	黄
	セルフキンパ	酒	0.5		にんじん	10	緑
	わかめスープ	こいくちしょうゆ	0.3		えのき茸	7	緑
	すいたんのり	切り干し大根(乾)	8	緑	青ねぎ	5	緑
		にんじん	15	緑	塩	0.2	
		にら	5	緑	こしょう	0.01	
		にんにく	0.1	緑	うすくちしょうゆ	3.2	
		なたね油	0.5	黄	だし昆布	0.3	
		さとう	2	黄	削り節	3	
		こいくちしょうゆ	4		水	130	
		トウバンジャン	0.1		手巻きのり(すいたん)	1袋	赤
		ごま油	0.3	黄			

560	20.3	14.4	1.7	291	79	1.5	3.6	336	0.28	0.5	19	6.5

10日(木)	こくとうパン	黒糖パン	1こ	黄	さつまいも	40	黄
	ぎゅうにゅう	かぶ	25	緑	玉ねぎ	15	緑
	かぶのスープ	チンゲンサイ	15	緑	にんにく	0.5	緑
	クリームシュクメルリ	玉ねぎ	15	緑	パセリ	0.4	緑
		にんじん	10	緑	オリーブ油	1	黄
		塩	0.2		塩	0.3	
		こしょう	0.01		こしょう	0.01	
		うすくちしょうゆ	3.2		チキンブイヨン	2	
		かたくり粉	0.5	黄	牛乳	12	赤
		だし昆布	0.3		ナチュラルチーズ	1	赤
		削り節	3		コーンスターチ	1	黄
		水	120				
		鶏肉	25	赤			

546	19.5	14	2.4	356	62	1.5	1.9	193	0.28	0.53	27	3.8

11日(金)	やさいおこわ	精白米	40	黄	えのき茸	7	緑
	ぎゅうにゅう	もち米	35	黄	青ねぎ	5	緑
	いなかみそしる	鶏肉	10	赤	赤味噌	9	赤
	こうやどうふのにもの	エリンギ	5	緑	煮干し	2.5	
		しめじ	5	緑	水	120	
		塩	0.1		高野豆腐	12	赤
		酒	2		干ししいたけ	0.3	緑
		さとう	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2	
		こいくちしょうゆ	4.6		さとう	2.5	黄
		大根	10	緑	みりん	1	
		にんじん	5	緑	塩	0.2	
		削り節	1		削り節	1.5	
		白玉団子	30	黄	水	60	
		はくさい	30	緑			
		にんじん	10	緑			

583	22.8	13.7	2.7	344	82	2.4	3.1	206	0.22	0.44	12	2.7

14日(月)	ごはん	精白米	75	黄	赤味噌	6	赤
	ぎゅうにゅう	冷凍豆腐	65	赤	トウバンジャン	0.1	
	マーボーどん	豚肉	20	赤	かたくり粉	1	黄
	おさつフライ	酒	0.5		水	25	
		こいくちしょうゆ	0.3		さつまいも	55	黄
		玉ねぎ	30	緑	フライ油(なたね油)	7	黄
		にんじん	15	緑			
		白ねぎ	15	緑			
		にんにく	0.1	緑			
		土しょうが	0.5	緑			
		なたね油	0.5	黄			
		さとう	0.6	黄			
		こいくちしょうゆ	3				
		塩	0.1				
		チキンブイヨン	8				

646	20.9	19.7	1.5	340	87	2.2	2.9	189	0.42	0.45	23	3.2

15日(火)	すきやきふう	精白米	75	黄	えのき茸	7	緑
	たきこみごはん	牛肉	15	赤	塩	0.2	
	ぎゅうにゅう	ごぼう	5	緑	うすくちしょうゆ	3.2	
	すまじしる	にんじん	5	緑	だし昆布	0.3	
	うずらたまごと	しめじ	5	緑	削り節	3	
	とりにくのあまずに	つきこんにゃく	5		水	130	
		なたね油	0.5	黄	うずら卵	35	赤
		こいくちしょうゆ	6		鶏肉	25	赤
		さとう	2	黄	酢	3.5	
		酒	2		こいくちしょうゆ	3.5	
		みりん	2		さとう	0.5	黄
		削り節	0.5		水	5	
		はくさい	30	緑			
		にんじん	10	緑			
		ほうれんそう	10	緑			

569	24.8	17.4	2.6	279	74	2.6	4	396	0.23	0.64	14	2.4

16日(水)	ごはん	精白米	85	黄	ローリエ	0.02	
	ぎゅうにゅう	豚肉	25	赤	クミン	0.05	
	ふゆのわふうカレー	絹厚揚げ	30	赤	トマトケチャップ	6	
	ぶどうかんてん	はくさい	30	緑	ウスターソース	2	
		大根	25	緑	こいくちしょうゆ	2	
		にんじん	15	緑	りんご果汁	5	緑
		玉ねぎ	15	緑	米粉	7	黄
		なたね油	0.3	黄	水	20	
		しめじ	7	緑	削り節	2	
		土しょうが	0.3	緑	水	50	
		にんにく	0.3	緑	ぶどう果汁	30	緑
		塩	0.7		粉寒天	0.6	赤
		なたね油	0.5	黄	さとう	7	黄
		カレー粉	0.3		水	30	
		カレー粉(マイルド)	0.5				

624	21	14.1	1.6	385	85	4.4	3.2	193	0.44	0.46	14	4.1

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
17日(木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	水	130		さとう	2	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	5	赤	米粉とりハムカツ(冷)	1こ	赤	削り節	0.5	
	ビーフンスープ	ビーフン	10	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	水	10	
	こめこどりハムカツ	はくさい	20	緑	キャベツ	45	緑	さば	1枚	赤
	キャベツソテー	にんじん	10	緑	なたね油	0.5	黄	土しょうが	1	緑
		玉ねぎ	10	緑	塩	0.1		さとう	4	黄
		チンゲンサイ	10	緑	こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	2	
		塩	0.2					赤味噌	3	赤
		うすくちしょうゆ	3.2					みりん	1	
		だし昆布	0.3					水	25	
		削り節	3							

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	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	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
587	18.9	21.3	2.5	312	52	3.1	1.7	179	0.29	0.46	28	3.5

実施日	献立名	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色	食品名		栄養三色
18日(金)	ごはん	精白米	80	黄				さとう	2	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤				削り節	0.5	
	にくじゃが	糸こんにゃく	35					水	10	
	さばのみそに	酒	0.5					さば	1枚	赤
		こいくちしょうゆ	0.3					土しょうが	1	緑
		さとう	0.3	黄				さとう	4	黄
		なたね油	0.5	黄				こいくちしょうゆ	2	
		じゃがいも	60	黄				赤味噌	3	赤
		玉ねぎ	40	緑				みりん	1	
		にんじん	20	緑				水	25	
		こいくちしょうゆ	4.5							

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	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	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
700	31	21.9	1.7	273	85	2.1	3.3	223	0.54	0.61	23	7.8

21日(月)	ごはん	精白米	80	黄	つき赤こんにゃく	8						
	ぎゅうにゅう	牛肉	20	赤	ごぼう	15	緑					
	にくすい	こいくちしょうゆ	2		にんじん	10	緑					
	あかこんにゃくいり	さとう	1	黄	なたね油	0.5	黄					
	きんぴら	みりん	1		さとう	1.2	黄					
	きりぼしだいこんの	なたね油	0.3	黄	みりん	1.5						
	ゆかりあえ	冷凍豆腐	20	赤	こいくちしょうゆ	3.2						
		大根	25	緑	削り節	0.2						
		玉ねぎ	20	緑	水	5						
		青ねぎ	7	緑	切り干し大根(乾)	4	緑					
		うすくちしょうゆ	3		酢	1.2						
		塩	0.1		さとう	0.6	黄					
		だし昆布	0.3		赤しそ粉末	0.5	緑					
		削り節	3		こいくちしょうゆ	0.1						
		水	120		水	2						
		豚肉	10	赤								
		つきこんにゃく	17									
557	20.4	14	1.8	309	76	8.1	3.5	172	0.3	0.44	10	4

22日(火)	ごはん	精白米	80	黄	さつまいも	30	黄					
	ぎゅうにゅう	豚肉	22	赤	パセリ	0.5	緑					
	ふゆやさいの	牛肉	13	赤	なたね油	0.5	黄					
	ミートドリア	玉ねぎ	30	緑	塩	0.6						
	かぼちゃとさつまいもの	れんこん	15	緑	こしょう	0.01						
	クリームスープ	にんじん	10	緑	調理用バター	1	黄					
		トマトケチャップ	7		なたね油	0.5	黄					
		トマトピューレ	5	緑	小麦粉	2	黄					
		ウスターソース	2		牛乳	30	赤					
		塩	0.2		水	40						
		こしょう	0.01									
		みりん	0.5									
		なたね油	0.5	黄								
		コーンスターチ	1	黄								
		鶏肉	15	赤								
		玉ねぎ	40	緑								
		かぼちゃペースト	30	緑								
658	25.2	16.5	1.5	303	79	1.6	3.9	282	0.46	0.53	38	4.3

23日(水)	ごぼうピラフ	精白米	75	黄	削り節	3						
	ぎゅうにゅう	ベーコン	7	赤	水	120						
	やさいスープ	ごぼう	10	緑	かつお	50	赤					
	かつおのノルウェーふう	なたね油	0.3	黄	酒	1						
	セレクトデザート	にんじん	5	緑	かたくり粉	3	黄					
		塩	0.6		米粉	1	黄					
		こしょう	0.01		フライ油(なたね油)	7	黄					
		チキンブイヨン	10		トマトケチャップ	6						
		うすくちしょうゆ	1		ウスターソース	3.5						
		はくさい	25	緑	さとう	1.5	黄					
		玉ねぎ	20	緑	水	4						
		チンゲンサイ	10	緑	みかんゼリー	1こ	緑					
		にんじん	10	緑	玄米みたらし	1こ	黄					
		塩	0.4		チョコがけポンデドーナツ	1こ	黄					
		こしょう	0.01									
		うすくちしょうゆ	2									
657	26.5	21.6	2.5	271	78	3	2.7	235	0.28	0.46	23	4.9

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随時更新しています。
こちらの二次元コードから御覧ください。

保健給食室
ホームページ

＊ 吹田市の小学校給食
＊ 小学校給食予定献立表
＊ 学校給食における食物アレルギーの対応
＊ 配合表・食物アレルギー確認用予定献立表
＊ 小学校給食における取り組み
＊ 小学校給食費　　など

※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。あらかじめ御了承ください。

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（令和8年4月より新様式になっています。）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、そのもので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・丸ごとの魚は、まれに卵が残ることがあります。

今月から新米に切り替わります。

12月より令和8年度産の新米が登場します。
令和9年11月までの約1年間使用する精白米は、北海道産「ななつぼし」です。
また地産地消の取り組みの一環として、令和8年12月1日(火)8(火)18(金)21(月)、令和9年1月15(金)18(月)26(火)27(水)29(金)の精白米を北摂で採れた「地場産精白米」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（火）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7日(月)～11(金)を有機農業の習慣と設定して、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。

１２月２３日（水）はセレクトデザートです。
＊みかんゼリー
＊玄米みたらし
＊チョコがけポンデドーナツ
　３種類の中からひとつ選べます。



給食レシピ ～１２月の献立から～

２１日（月）　新献立
材料と分量は献立表を参考にしてください。



★肉吸い
＜作り方＞
① 大根はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、青ねぎは小口切り、豆腐は一口大に切る。
② 牛肉を炒めて味をきませ煮汁ごと取り出す。鍋に出し汁を入れて加熱し、大根、玉ねぎを入れる。
③ 材料がやわらかくなれば豆腐と調味料を入れ、炒めた牛肉を入れる。青ねぎを入れて仕上げる。

★切り干し大根のゆかり和え
＜作り方＞
① 切り干し大根は丁寧に洗い、軽くしぼっておく。
② 鍋に水と調味料と切り干し大根を入れて煮る。
③ 赤しそ粉末を入れて仕上げる。



有機野菜

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。

11 月の有機野菜の使用日

11月4日　玉ねぎ	11月20日　玉ねぎ
11月9日　玉ねぎ	11月26日　にんじん
11月11日　じゃがいも	11月30日　にんじん、玉ねぎ
11月17日　小松菜	
11月19日　玉ねぎ	

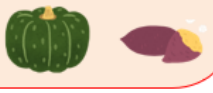


12 月以降も有機野菜を毎月使用していく予定です。

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　今年は２２日（火）です。

冬至とは、１年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。
冬至の日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといわれています。
給食では２２日（火）に「かぼちゃとさつまいものクリームスープ」が登場します。



献立表の記載について

① 毎日の献立名の記載順は「主食・牛乳・副菜」になります。
② かけて食べる献立の場合、ごはんと具は別に配缶されるため、牛乳の下に「米粉カレーライス」「マーボーどん」など献立名とともに、具の内容を記載しています。
③ 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。
④ 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。