

日・曜	1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5日(金)			8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12日(金)							
献立名	牛乳 白飯 沢煮椀 がんとどきの含め煮 水菜とツナのあえもの			牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー 貝柱とブロッコリーのソテー みかん			牛乳 白飯 かぶのみそ汁 魚のからあげトロトロあんかけ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮			牛乳 白飯 いも団子汁 豚肉とだいこんの煮物 もやし炒め			牛乳 白飯 八宝菜 パンサンスー			牛乳 食パン ホワイトシチュー ツナサラダ			牛乳 白飯 かす汁 五目豆 ピーチかん			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ			牛乳 白飯 すきやき れんこんの梅あえ			牛乳 白飯 さつま汁 かぶのそぼろ煮 大豆マヨサラダ							
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○					
	精白米	75	□	精白米	80	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	食パン	1袋	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□		
	水	101	□	水	108	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□		
	豚肉(細切)	20	○	鶏肉(若10)	30	○	かぶ	22	△	いももち(冷)	25	□	豚肉(スライス)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	豚肉(スライス)	20	○	じゃがいも	20	□	牛肉(スライス)	30	○	鶏肉(若5)	15	○	鶏肉(若5)	15	○		
	ゆば(乾)	2	○	たまねぎ	30	△	豆腐(冷)	20	○	厚揚げ(ミニ・冷)	20	○	いか(かのか・冷)	15	○	たまねぎ	40	△	油あげ(冷)	5	○	豆腐(冷)	20	○	厚揚げ(冷)	20	○	ふ	2	□	だいこん	20	△		
	にんじん	15	△	にんじん	20	△	油あげ(冷)	5	○	たまねぎ	20	△	えび(80～120・冷)	15	○	じゃがいも	30	□	だいこん	22	△	油あげ(冷)	5	○	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	40	△	ごぼう(さがき)	10	△		
	だいこん	15	△	だいこん	20	△	わかめ(乾)	0.5	○	はくさい	17	△	清酒	1.5	△	にんじん	20	△	さといも	20	□	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	40	△	はくさい	35	△	にんじん	10	△		
	えのきだけ	10	△	れんこん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	10	△	たまねぎ	40	△	マカロニ(エルボ)	10	□	にんじん	15	△	さといも	20	□	にんじん	15	△	はくさい	35	△	にんじん	10	△		
	みつば	3	△	ごぼう(洗い)	10	△	葉ねぎ	3	△	ごぼう(さがき)	5	△	はくさい	20	△	小麦粉	4	□	つきこんにやく	10	△	葉ねぎ	3	△	糸こんにやく	30	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△		
	しょうゆ(淡)	4	△	サラダ油	1	□	みそ(赤)	9	○	葉ねぎ	3	△	緑豆もやし	20	△	バター(調)	4	□	葉ねぎ	3	△	みそ(赤)	9	○	にんじん	20	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△		
	清酒	1	△	カレー粉	0.5	△	けずりふし(だし用)	2	△	しょうゆ(淡)	4	△	にんじん	15	△	牛乳(調)	40	○	酒かす	6	□	けずりふし(だし用)	2	△	根深ねぎ	10	△	しゅんぎく	5	△	サラダ油	1	□		
	塩	0.2	△	しょうゆ(淡)	3	△	水	120	△	清酒	1	△	たけのこ(水煮)	5	△	ぶどう酒(白)	1	△	みそ(赤)	8	○	水	120	△	水	120	△	みそ(赤)	8	○	みそ(赤)	8	○		
	けずりふし(だし用)	1	△	しょうゆ(濃)	3	△	塩	0.3	△	塩	0.2	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	塩	0.8	△	しょうゆ(淡)	1	△	しょうゆ(淡)	1	△	鶏肉(さきみ・カツ)	1枚	○	しょうゆ(濃)	7	△	煮干し(だし用)	0.5	△		
	こんぶ(だし用)	0.5	△	清酒	1	△	塩	0.3	△	けずりふし(だし用)	3	△	にんにく	0.3	△	こしょう(白)	0.02	△	けずりふし(だし用)	1	△	けずりふし(だし用)	1	△	塩	0.4	△	しょうゆ(濃)	7	△	煮干し(だし用)	0.5	△		
	水	120	△	塩	0.2	△	上新粉	8	□	水	120	△	ごま油	1	□	ガーリック	0.02	△	煮干し(だし用)	0.5	△	こしょう(白)	0.05	△	こしょう(白)	0.05	△	さとう(三温)	4	□	水	120	△		
がんとどき(30・冷)	1	△	ガーリック	0.02	△	てんぷら油	8	□	豚肉(スライス)	20	○	しょうゆ(淡)	3	△	鶏手羽先(だし用)	15	△	水	120	△	大豆(乾)	7	○	水	120	△	水	120	△	水	120	△			
さとう(三温)	2	□	けずりふし(だし用)	1	△	たまねぎ	20	△	だいこん	45	△	清酒	1	△	にんじん(だし用)	0.5	△	大豆(乾)	7	○	大豆(乾)	7	○	小麥粉	5	□	小麥粉	5	□	れんこん	25	△	かぶ	45	△
しょうゆ(濃)	2.4	△	でんぶん	2.5	□	厚揚げ(ミニ・冷)	15	○	サラダ油	0.5	□	塩	0.2	△	たまねぎ(だし用)	0.5	△	板こんにやく	7	△	にんじん	7	△	鶏卵	3	○	鶏卵	3	○	うめびしお	1.3	△	豚挽肉	15	○
みりん	0.4	△	水	100	△	しめじ	10	△	しょうゆ(濃)	3	△	こしょう(白)	0.03	△	ベーリーフ	0.03	△	水	7	△	板こんにやく	7	△	水	5	△	水	5	△	花かつお	0.4	○	にんじん	5	△
水	20	△	貝柱(冷)	10	○	しょうゆ(淡)	2.7	△	さとう(三温)	2	□	鶏手羽先(だし用)	10	△	水	50	△	ごぼう(乱切)	7	△	ごぼう(乱切)	7	△	パン粉	10	□	パン粉	10	□	酢	0.4	△	葉ねぎ	3	△
水菜	10	△	清酒	0.5	△	みりん	2.2	△	みりん	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	1	△	水	50	△	干し椎茸(ホール)	0.6	△	干し椎茸(ホール)	0.6	△	てんぷら油	8	□	てんぷら油	8	□	さとう(三温)	0.3	□	しょうゆ(濃)	2.5	△
まぐろ油漬(フレーク)	5	○	ブロッコリー	10	△	けずりふし(だし用)	1	△	緑豆もやし	30	△	にんじん(だし用)	0.5	△	きやべつ	25	△	こんぶ(角)	0.5	○	干し椎茸(ホール)	0.6	△	きやべつ	32	△	きやべつ	32	△	さとう(三温)	0.3	□	さとう(三温)	0.3	□
緑豆もやし	30	△	きゃべつ	15	△	でんぶん	0.6	□	にら	3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	たまねぎ	6	△	しょうゆ(濃)	1.8	△	しょうゆ(濃)	1.8	△	しょうゆ(淡)	1.5	△	しょうゆ(淡)	1.5	△	水	5	△	みりん	0.5	△
にんじん	5	△	米油	0.5	□	水	5	△	サラダ油	0.5	□	にんにく(だし用)	0.2	△	にんじん	6	△	さとう(三温)	1.5	□	さとう(三温)	1.5	□	米油	0.8	□	米油	0.8	□	水	5	△	でんぶん	0.5	□
いりごま	0.5	□	しょうゆ(淡)	1	△				しょうゆ(濃)	0.8	△	でんぶん	2	□	酢	1.2	△	みりん	0.5	△	みりん	0.5	△	水	5	△	水	5	△	水	5	△	水	5	△
しょうゆ(淡)	1.5	△	こしょう(白)	0.01	△				こしょう(白)	0.01	△	水	40	△	しょうゆ(淡)	1.2	△	水	5	△	水	5	△	水	5	△	水	5	△	水	5	△	水	5	△
			ガーリック	0.01	△				ガーリック	0.01	△	はるさめ	5	□	きやべつ	20	△	きやべつ	20	△	きやべつ	20	△	きやべつ	20	△	きやべつ	20	△	きやべつ	20	△	きやべつ	20	△
			みかん	1	△							カットハム	10	○	にんじん	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△
												みつば	3	△	しょうゆ(淡)	2.5	△	しょうゆ(淡)	2.5	△	しょうゆ(淡)	2.5	△	しょうゆ(淡)	2.5	△	しょうゆ(淡)	2.5	△	しょうゆ(淡)	2.5	△	しょうゆ(淡)	2.5	△
												酢	0.8	△	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□
												さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□
												辛子	0.03	△	辛子	0.03	△	辛子	0.03	△	辛子	0.03	△	辛子	0.03	△	辛子	0.03	△	辛子	0.03	△	辛子	0.03	△
																</																			



川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。  
(例: 主な食材の配合内容表やレシピ集など)

寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥昼寝や夜遊びをやめよう

令和7年度(12月15日～12月23日)

# 12月 小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	牛乳 白飯 せんべい汁 豚肉のいそべ揚げ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 トック 豚キムチ 切干大根のナムル	牛乳 白飯 のっぺい ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 豚汁 あらめと大豆の煮物 みかんかん	牛乳 かやくごはん きざみうどん ゆずなます	牛乳 白飯 かきたま汁 さばのみそ煮 はくさいの煮びたし	牛乳 白飯 そぼろ煮 もやしのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 〇 精白米 75 〇 水 101 おつゆせんべい 8 〇 はくさい 20 △ だいこん 12 △ にんじん 10 △ しめじ 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 120 豚肉(短冊) 40 〇 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 上新粉 10 〇 あおのり 0.3 〇 てんぷら油 6 〇 だいこん 40 △ 花かつお 0.5 〇 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 〇	牛乳 1本 〇 精白米 75 〇 水 101 トックもち 20 〇 鶏卵 15 〇 鶏肉(若5) 10 〇 にんじん 15 △ たまねぎ 10 △ 葉ねぎ 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 △ にんにく(だし用) 0.2 水 120 はくさいキムチ 5 △ 豚肉(スライス) 20 〇 緑豆もやし 20 △ にら 5 △ ごま油 0.5 〇 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 切干大根 4 △ 糸かまぼこ(冷) 3 〇 にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.4 〇 しょうゆ(淡) 1.6 酢 0.8	牛乳 1本 〇 精白米 75 〇 水 101 鶏肉(若5) 20 〇 ちくわ 15 〇 厚揚げ(冷) 20 〇 だいこん 35 △ さといも 30 〇 板こんにゃく 20 △ にんじん 20 △ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 〇 みりん 1 けずりぶし(だし用) 2 水 2 でんぶん 0.5 〇 あらめ 3 〇 大豆(乾) 5 〇 にんじん 5 △ サラダ油 0.5 〇 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.8 〇 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 みかん果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 〇 さとう(上白) 5 〇 水 25	牛乳 1本 〇 精白米 75 〇 水 101 豚肉(スライス) 20 〇 じゃがいも 20 〇 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこん(にゃく) 10 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 〇 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 あらめ 3 〇 大豆(乾) 5 〇 にんじん 5 △ サラダ油 0.5 〇 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.8 〇 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 みかん果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 〇 さとう(上白) 5 〇 水 25	牛乳 1本 〇 精白米 50 〇 もち米 20 〇 鶏肉(若5) 15 〇 油あげ(冷) 5 〇 ごぼう(ささがき) 5 △ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 76 油あげ(冷) 5 〇 干し椎茸(スライス) 0.5 △ うどん(冷) 50 〇 わかめ(乾) 0.5 〇 にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 だいこん 45 △ にんじん 5 △ ゆず 0.2 △ 酢 2 さとう(三温) 2 〇 塩 0.4	牛乳 1本 〇 精白米 75 〇 水 101 鶏卵 25 〇 豆腐(冷) 25 〇 にんじん 17 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぶん 1 〇 水 130 さば(50・冷) 1切 〇 しょうが 0.5 △ みそ(赤) 4 〇 さとう(三温) 2 〇 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 △ はくさい 30 △ 油あげ(冷) 5 〇 にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 〇 精白米 75 〇 水 101 合挽肉(4.8) 30 〇 じゃがいも 80 〇 たまねぎ 60 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 〇 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 〇 みりん 1 水 20 緑豆もやし 35 △ カットハム 5 〇 にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 〇 辛子 0.03
	学校給食費:1食あたり 302円		奈良春日大社のおんまつり		食育の日 冬至献立		



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。

体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



12月は、冬に旬を迎える食材をたくさん使っています。川西市産のだいこん、きゃべつ、さといもを出来る限り使用する予定です。同一日に市内一斉使用が難しい場合は、数校ごとに順番で使用しています。川西市内で丁寧に育てられた作物を味わえる機会を大切にしていきたいと思います。



22日は冬至です

きざみうどん ゆずなます

冬至は、一年の中で昼の時間が最も短くなる日です。今年の冬至は22日で給食最終日が近いので、19日を冬至の日の献立にしました。

冬至の日には、「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入る習慣があり、幸せを願ったり、邪気を払う意味があります。体をあたためて元気に過ごしましょう。

