

令和7年度(12月1日～12月11日)

12月 学校給食献立表

川西養護学校

※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		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)		
献立名		牛乳 白飯 沢煮椀 がんとどきの含め煮 もやしとツナのあえもの		牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のカレー きやべつサラダ みかん		牛乳 白飯 かぶのみそ汁 さけのからあげ たまねぎと厚揚げのトロロ煮		牛乳 白飯 さつま汁 豚肉とだいこんの煮物		牛乳 白飯 八宝菜 もやしナムル		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 きんぴら ピーチかん		牛乳 白飯 みそ汁 チキンカツ きやべつサラダ		牛乳 白飯 すきやき もやしのあえもの		
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	75□	精白米	75□	精白米	75□	精白米	75□	精白米	75□	食パン(100)	1袋□	精白米	75□	精白米	75□	精白米	75□
	水	113	水	113	水	113	水	113	水	113	水	113	鶏肉(若5)	20○	水	113	水	113	水	113
	豚肉(細切)	20○	鶏肉(若5)	30○	かぶ	22△	鶏肉(若5)	15○	豚肉(細切)	20○	たまねぎ	40△	豚肉(細切)	20○	豆腐(冷)	25○	牛肉(細切)	30○	牛肉(細切)	30○
	ゆば(乾)	2○	たまねぎ	30△	豆腐(冷)	25○	さつまいも	20□	いか(かのこ・冷)	10○	じゃがいも	40△	油あげ(冷)	5○	油あげ(冷)	5○	厚揚げ(ミニ・冷)	20○	厚揚げ(ミニ・冷)	20○
	にんじん	15△	にんじん	20△	油あげ(冷)	5○	ごぼう(さがき)	10△	えび(80～120・冷)	10○	にんじん	30□	だいこん	20△	わかめ(乾)	0.5○	ふ	2□	ふ	2□
	だいこん	15△	だいこん	20△	わかめ(乾)	0.5○	にんじん	15△	清酒	1	マカロニ(エルボ)	10□	さといも	20□	にんじん	15△	たまねぎ	40△	たまねぎ	40△
	みつば	3△	れんこん	15△	にんじん	15△	葉ねぎ	3△	たまねぎ	40△	小麦粉	4□	にんじん	15△	みそ(赤)	9○	はくさい	35△	はくさい	35△
	しょうゆ(淡)	4	米油	1□	みそ(赤)	9○	干し椎茸(スライス)	0.5△	はくさい	20△	バター(調)	4□	つきこんにやく	10△	けずりぶし(だし用)	2	糸こんにやく	20△	糸こんにやく	20△
	清酒	1	カレー粉	0.5	水	120	麦みそ	9○	にんじん	15△	牛乳(調)	40○	ぶどう酒(白)	1	葉ねぎ	3△	水	120	にんじん	20△
	塩	0.2	しょうゆ(淡)	3	さけ(角・冷)	40○	けずりぶし(だし用)	1	たんけのこ(水煮)	5△	ぶどう酒(白)	1	塩	0.8	酒かす	6□	鶏肉(ささみ・カツ)	1枚○	根深ねぎ	10△
	けずりぶし(だし用)	1	しょうゆ(濃)	3	塩	0.3	上新粉	8□	豚肉(細切)	20○	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02	みそ(赤)	8○	塩	0.4	しゅんぎく	5△
	こんぶ(だし用)	0.5	清酒	1	塩	0.3	てんぷら油	8□	干し椎茸(スライス)	0.5△	にんじん	0.02	ガーリック	0.02	けずりぶし(だし用)	1	こしょう(白)	0.05	米油	1□
	水	120	塩	0.2	上新粉	8□	豚肉(細切)	20○	にんにく	0.3△	ごま油	1□	ガーリック	0.02	煮干し(だし用)	0.5	小麦粉	5□	さとう(三温)	4□
がんとどき(40・冷)	1○	ガーリック	0.02	てんぷら油	8□	だいこん	45△	にんにく	0.3△	ごま油	1□	鶏手羽先(だし用)	15	水	120	* 鶏卵	3○	みりん	1	
しょうゆ(濃)	3	けずりぶし(だし用)	1	たまねぎ(ミニ・冷)	15○	米油	0.5□	ごま油	1□	しょうゆ(淡)	3	にんじん(だし用)	0.5	水	120	水	5	緑豆もやし	50△	
さとう(三温)	2.5□	でんぷん	2.5□	厚揚げ(ミニ・冷)	15○	しょうゆ(濃)	3	清酒	1	しょうゆ(淡)	3	たまねぎ(だし用)	0.5	鶏肉(若5)	10○	* 鶏卵	3○	しょうゆ(濃)	7	
みりん	0.5	水	100	しめじ	10△	さとう(三温)	2□	清酒	1	塩	0.2	ペーリーフ	0.03	つきこんにやく	6△	小麦粉	5□	しょうゆ(濃)	7	
水	25	きやべつ	30△	しょうゆ(淡)	2.7	みりん	0.5	塩	0.2	こしょう(白)	0.03	水	50	水	120	小麥粉	5□	さとう(三温)	4□	
まぐろ油漬(フレーク)	5○	しょうゆ(淡)	1.5	みりん	2.2	みりん	2.2	こしょう(白)	0.03	こしょう(白)	0.03	まぐろ油漬(フレーク)	15○	にんじん	5△	水	5	みりん	1	
緑豆もやし	30△	米油	0.8□	けずりぶし(だし用)	1	でんぷん	0.6□	鶏手羽先(だし用)	10	鶏手羽先(だし用)	10	きやべつ	25△	すりごま	0.5□	ごま油	0.5□	酢	0.5	
にんじん	5△	酢	0.8	でんぷん	0.6□	水	5	しょうが(だし用)	0.3△	にんじん(だし用)	0.5	たまねぎ	6△	ごま油	0.5□	米油	0.5□	しょうゆ(淡)	2	
しょうゆ(淡)	1.5	さとう(三温)	0.2□	水	5	水	5	にんにく(だし用)	0.2	しょうゆ(淡)	1.2	にんじん	6△	しょうゆ(濃)	2	塩	0.15	辛子	0.03	
		みかん	1○△					でんぷん	2□	さとう(三温)	0.2□	酢	1.2	さとう(三温)	1.5□	こしょう(白)	0.01			
								水	40	緑豆もやし	40△									
								葉ねぎ	3△	葉ねぎ	3△									
								にんにく	0.1△	にんにく	0.1△									
								ごま油	0.5□	ごま油	0.5□									
								塩	0.2	塩	0.2									
								すりごま	0.5□	すりごま	0.5□									
<div>※ 栄 養 三 色 (□ ○ △)</div> <div>< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></div> <div>□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)</div> <div>○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)</div> <div>△・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)</div>																				
	エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質		エネルギー/たんぱく質	
4年	605kcal 24.6g		558kcal 19.5g		655kcal 25.7g		554kcal 20.3g		522kcal 21.4g		648kcal 27.9g		581kcal 21.6g		658kcal 29.0g		593kcal 21.9g			



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



川西養護学校

12月に入り、寒さが
身にしみる季節になり
ました。

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です。

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ため、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。

日・曜	12日(金)			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 たまねぎのみそ汁 豚肉のしょうが炒め 大豆マヨサラダ			牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉の南蛮漬け			牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらマヨサラダ			牛乳 白飯 のっぺい きやべつの煮びたし			牛乳 白飯 豚汁 切干大根の煮物 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 もやしのあえもの			牛乳 白飯 そぼろ煮 はくさいの煮びたし		
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	○
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	65	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	5	□	水	113		水	113	
	たまねぎ	25	△	豆腐(冷)	25	○	合挽肉(4.8)	30	○	鶏肉(若5)	20	○	豚肉(細切)	20	○	鶏肉(若5)	15	○	* 鶏卵	25	○	合挽肉(4.8)	30	
	豆腐(冷)	20	○	わかめ(乾)	0.5	○	豆腐(冷)	100	○	ちくわ	15	○	じゃがいも	20	○	ごぼう(さががき)	5	△	豆腐(冷)	25	○	じゃがいも	80	
	油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	たまねぎ	30	△	厚揚げ(ミニ・冷)	20	○	にんじん	15	△	にんじん	5	△	にんじん	17	△	たまねぎ	60	
	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	10	△	にんじん	15	△	だいこん	35	△	にんじん	15	△	しょうゆ(淡)	7		葉ねぎ	3	△	にんじん	25	
	にんじん	15	△	しょうゆ(淡)	4		たけのこ(水煮)	10	△	さといも	30	□	つきこんにやく	10	△	清酒	5		しょうゆ(淡)	5		米油	1	
	麦みそ	10	○	清酒	1		葉ねぎ	5	△	板こんにやく	20	△	ごぼう(さががき)	5	△	水	93		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	6	
	けずりぶし(だし用)	2		塩	0.2		しょうが	1	△	にんじん	20	△	葉ねぎ	3	△	油あげ(冷)	5	○	塩	0.2		さとう(三温)	3.5	
	水	130		けずりぶし(だし用)	2		にんにく	0.3	△	しょうゆ(濃)	5.5		みそ(赤)	9	○	干し椎茸(スライス)	0.5	△	けずりぶし(だし用)	2		みりん	1	
	豚肉(細切)	35	○	こんぶ(だし用)	0.5		ごま油	1	□	さとう(三温)	3	□	けずりぶし(だし用)	1		うどん(冷)	50	□	でんぶん	1	□	水	20	
	たまねぎ	10	△	水	130		豆板醤	0.2		みりん	1		水	120		わかめ(乾)	0.5	○	水	130		はくさい	30	
	にんじん	5	△	鶏肉(若5)	40	○	みそ(赤)	10	○	けずりぶし(だし用)	1		切干大根	5	△	にんじん	15	△	さば(50・冷)	1	切	油あげ(冷)	5	
	葉ねぎ	3	△	でんぶん	5	□	さとう(三温)	1	□	でんぶん	0.5	□	油あげ(冷)	5	○	しょうゆ(淡)	6		しょうが	0.5	△	にんじん	5	
しょうが	0.5	△	てんぷら油	8	□	清酒	1		水	40		にんじん	5	△	清酒	1		みそ(赤)	4	○	しょうゆ(淡)	1.5		
米油	0.5	□	たまねぎ	10	△	しょうゆ(濃)	0.5		きやべつ	30	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	けずりぶし(だし用)	3		さとう(三温)	2	□	みりん	0.5		
しょうゆ(濃)	2.5		にんじん	5	△	でんぶん	1	□	油あげ(冷)	5	○	しょうゆ(濃)	2.5		こんぶ(だし用)	0.5		しょうゆ(濃)	1		けずりぶし(だし用)	1		
さとう(三温)	1	□	酢	2		水	5		にんじん	5	△	さとう(三温)	1.5	□	水	130		みりん	0.5		水	5		
みりん	0.5		しょうゆ(淡)	2		にら	15	△	しょうゆ(淡)	1.5		みりん	0.5		だいこん	45	△	こんぶ(だし用)	0.5					
大豆(むし)	15	○	みりん	0.5		カットハム	5	○	みりん	0.5		けずりぶし(だし用)	1		にんじん	5	△	水	20					
カットハム	5	○	さとう(三温)	1	□	はるさめ	4	□	水	5		水	10		ゆず	0.2	△	緑豆もやし	40	△				
きやべつ	20	△				* マヨネーズ	3	□	しょうゆ(淡)	1.5		みかん果汁	25	△	酢	2		しょうゆ(淡)	1.6					
* マヨネーズ	4	□				しょうゆ(濃)	1		酢	0.5		寒天(フレーク)	0.6	○	さとう(三温)	2	□	酢	0.4					
こしょう(白)	0.01					辛子	0.03					さとう(上白)	5	□	塩	0.4		さとう(三温)	0.16	□				
辛子	0.03											水	25					辛子	0.02					
<div>食育の日 冬至献立</div> <div></div>																								
<div>※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。 ※「塩」の使用について:献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。</div>																								
	エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質		
4年	617kcal 25.6g			589kcal 20.7g			636kcal 24.5g			552kcal 21.0g			557kcal 19.2g			517kcal 17.4g			624kcal 27.5g			612kcal 21.1g		
	<div></div>																							