

令和7年
12月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

(令和7年12月1日～22日 16回)



月		火		水		木		金			
1 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		2 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		3 ぎゅうにゅう ♥		4 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		5 ようちえん ぎゅうにゅう ♥			
ごはん こめ 70 ◆ はっほうさい ぶたにく 20 ♥ かまぼこ 10 ♥ はくさい 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さけ 0.8 ◆ しお 0.2 ◆ さとう 0.1 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こしょう 0.02 ◆ でんぶん 1.5 ◆ こめあぶら ◆		れんこんチップス れんこん 30 ◆ でんぶん 6 ◆ しお 0.2 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆ もやしのナムル もやし 25 ◆ にんじん 10 ◆ にんにく 0.01 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.6 ◆ す 0.6 ◆ みりん 0.6 ◆ さとう 0.2 ◆ こめあぶら 0.2 ◆		ごはん こめ 70 ◆ えびいものみそしる さといも 23.5 ◆ えびいも 6.5 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 3 ◆ あかみそ 9 ◆ しらす 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ さばのゆうあんやき さば 1切れ ♥ けずりぶし 0.2 ◆ ゆずかじゅう 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ さとう 0.5 ◆ みりん 1.5 ◆ さけ 1 ◆ でんぶん 0.2 ◆ おおさかしろなの にびたし あぶらあげ 5 ♥ おおさかしろな 30 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆		ごはん こめ 70 ◆ ぶたじゃが ぶたにく 30 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.3 ◆ さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 0.6 ◆ こめあぶら ◆ たまごやき たまご 1こ ♥ からしあえ こまつな 30 ◆ にんじん 10 ◆ こいくちしょうゆ 1.9 ◆ さとう 0.8 ◆ からしこ 0.06 ◆ こんぶこ 0.02 ◆		ごもくじる ちくわ 10 ♥ おおさかしろな 20 ◆ はくさい 15 ◆ にんじん 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ しいたけ 5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちとようゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆ やきとりどんぶり こめ 75 ◆ とりにく 50 ♥ たまねぎ 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 5 ◆ さとう 2.5 ◆ みりん 4 ◆ さけ 1.5 ◆ でんぶん 0.3 ◆ こめあぶら ◆ きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ す 2.3 ◆ さとう 1.3 ◆ こんぶこ 0.02 ◆ いちみつとうがらし 0.003 ◆		コッパパン ◆ ウインナー コッパパン 1こ ♥ ウインナー 1こ ♥ ようちえんじ 1ぼん ♥ しょうがくせい 2ぼん ♥ クリームシチュー とりにく 20 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 35 ◆ にんじん 10 ◆ とりがら 5 ◆ とんこつ 2.5 ◆ ぎゅうにゅう 24 ◆ こむぎこ 4.3 ◆ バター 3.6 ◆ こなチーズ 2 ◆ なまクリーム 2 ◆ しお 0.65 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆ キャベツのサラダ キャベツ 25 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 3 ◆ イタリアンドレッシング ◆ クラス1ぼん	
8 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		9 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		10 ぎゅうにゅう ♥		11 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		12 ようちえん ぎゅうにゅう ♥			
ごはん こめ 70 ◆ はるさめスープ とりにく 20 ♥ はるさめ 3 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆		あじのやくみたれ あじ 1切れ ♥ でんぶん 3 ◆ こめあぶら ◆ りんごビュレ りんご 3 ◆ あおねぎ 2 ◆ しょうが 0.1 ◆ にんにく 0.02 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ す 1.2 ◆ さとう 0.7 ◆ みりん 0.4 ◆ きゅうりのピリからづけ きゅうり 30 ◆ はくさいキムチ 5 ◆ こいくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 0.5 ◆ こめあぶら 0.2 ◆		ベビーパン ◆ はなやさいサラダ ベビーパン 1こ ◆ はなやさいサラダ ◆ ブロッコリー 20 ◆ カリフラワー 5 ◆ にんじん 5 ◆ ホールコーン 5 ◆ フレンチドレッシング ◆ クラス1ぼん ミートスパゲティ スパゲティ 40 ◆ ぶたミンチ 30 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ グリーンピース 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ にんにく 0.1 ◆ トマトケチャップ 16 ◆ トマトビュレ 7 ◆ ウスターソース 3.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ あかワイン 0.8 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ パジルこ 0.01 ◆ ナツメグ 0.01 ◆ オリーブあぶら ◆		ごはん こめ 70 ◆ あかうおのしょうゆだれかけ あかうお 1切れ ♥ さけ 1.5 ◆ みりん 2 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ でんぶん 0.2 ◆ ぶたにくのしょうがに ぶたにく 25 ◆ ひらてん 10 ◆ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ こんにゃく 15 ◆ しょうが 0.5 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 6.3 ◆ さとう 1.9 ◆ みりん 1 ◆ さけ 0.5 ◆ こめあぶら ◆ ゆかりあえ キャベツ 25 ◆ にんじん 5 ◆ ゆかりこ 0.4 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ みりん 0.4 ◆ さとう 0.1 ◆		ごはん こめ 70 ◆ とりのからあげ とりにく 50 ◆ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 ◆ さけ 0.8 ◆ ガーリックこ 0.03 ◆ でんぶん 10 ◆ こめこ 2 ◆ こめあぶら ◆ ちゅうかうろたまごスープ とうふ 20 ◆ たまご 20 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ たけのこ 5 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.03 ◆ みりん 0.4 ◆ でんぶん 0.5 ◆ チンゲンサイのあえもの チンゲンサイ 30 ◆ にんじん 10 ◆ こいくちしょうゆ 1.8 ◆ みりん 0.4 ◆ さとう 0.3 ◆ こんぶこ 0.02 ◆		ごはん こめ 70 ◆ おろしハンバーグ ハンバーグ 1こ ♥ だいこん 8 ◆ しょうが 0.2 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ さけ 1 ◆ みりん 0.8 ◆ さとう 0.6 ◆ こまつなのみそしる こまつな 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ あかみそ 9 ◆ しらす 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ きんぴらごぼう ごぼう 20 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 10 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 1.8 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.5 ◆ さけ 0.5 ◆ いちみつとうがらし 0.003 ◆ こめあぶら ◆	
15 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		16 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		17 ぎゅうにゅう ♥		18 ようちえん ぎゅうにゅう ♥		19 ようちえん ぎゅうにゅう ♥			
ごはん こめ 70 ◆ とりすきやき とうふ 40 ♥ とりにく 30 ♥ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ ごぼう 8 ◆ しいたけ 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 8.5 ◆ さとう 4 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆		やきししゃも からぶとしゃも 1ひき ♥ ようちえんじ 1ひき ♥ 1・2ねん 1ひき ♥ 3～6ねん 2ひき ♥ はくさいのおひたし はくさい 30 ◆ にんじん 5 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 ◆ こんぶこ 0.02 ◆		ごはん こめ 70 ◆ すましじる かまぼこ 10 ♥ たまねぎ 20 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 10 ◆ みつば 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆ いわしのかばやき いわし 1切れ ♥ でんぶん 3.25 ◆ こめあぶら ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ しょうがこ 0.01 ◆ えびいものそばろに ぶたミンチ 20 ♥ さといも 23 ◆ えびいも 7 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ さとう 1.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.8 ◆ でんぶん 0.2 ◆ こめあぶら ◆		ごはん こめ 70 ◆ あげきょうざ ようちえんじ 1こ ♥ しょうがくせい 2こ ♥ こめあぶら ◆ とうふチゲ とうふ 90 ♥ ぶたにく 15 ♥ はくさい 30 ◆ もやし 15 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんじん 10 ◆ にら 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.05 ◆ あかみそ 8 ◆ コチュジャン 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こめあぶら ◆ あますあえ きゅうり 30 ◆ にんじん 5 ◆ す 2 ◆ うすくちしょうゆ 1.6 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.6 ◆		やさいスープ ウインナー 20 ♥ キャベツ 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ パイヨン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.4 ◆ てりやきチキン きりめいりコッパパン ◆ とりにく 50 ♥ しお 0.2 ◆ こしょう 0.01 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 3.2 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.5 ◆ でんぶん 0.3 ◆ れんこんサラダ れんこん 20 ◆ ほうれんそう 15 ◆ にんじん 10 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ぼん			
22 ぎゅうにゅう ♥		22 ぎゅうにゅう ♥									
とうじカレー こめ 75 ◆ ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 15 ◆ たまねぎ 30 ◆ かぼちゃ 10 ◆ にんじん 10 ◆ れんこん 10 ◆ だいこん 10 ◆ りんごビュレ 5 ◆ フルンビュレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ こめカレールー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジルこ 0.03 ◆ こめあぶら ◆		チキンナゲット 2こ ♥ きゅうりのマリネ きゅうり 30 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 2 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ す 1 ◆ さとう 0.7 ◆ しお 0.25 ◆ こしょう 0.01 ◆ しろワイン 0.4 ◆ うすくちしょうゆ 0.3 ◆ オリーブあぶら 0.8 ◆ クリスマスデザート こめこのタルト 1こ ◆ (ももあじ) ◆									

富田林市産の野菜を使用する予定です

・海老手	2日・17日
・小松菜	3日・12日
・キャベツ	5日・10日・16日
・ブロッコリー	9日
・チンゲンサイ	11日
・大根	17日・22日
・白菜	18日

魚を食べるときは
骨に気をつけて
食べましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る

背もたれに寄りかからない

机と体はこぶし1つ分あける

両足を床につける

のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう

ようちえん このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持てます。



魚を食べるときは
骨に気を付けて
食べましょう。



富田林市産の野菜を使用する予定です
・海老手 2日・17日
・小松菜 3日・12日
・キャベツ 5日・10日・16日
・ブロッコリー 9日
・チンゲンサイ 11日
・大根 17日・22日
・白菜 18日

♥あかのなかま
からだをつくる
(たんぱく質・ミネラル)

◆きいろのなかま
エネルギーになる
(しじつ・たんすいかぶつ)

♣みどりのなかま
からだのちょうしをとる
(ビタミン・ミネラル)

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう



食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として
使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず
混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

給食の前には、せっけんで
きれいに手を洗いましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B:mg	B:mg	C:mg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
12月平均栄養量	620	15.9	28.6	5.0	258	0.40	0.52	29	2.3	358	88	3.5

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配当量は幼稚園児は0.7倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。