令和８年 12月分 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
（令和8年 12月 1日～23日　17回）

月	火	水	木	金
下記の二次元コードを読むと、過去の献立表や給食だよりなどの給食の情報やアレルギー表示献立表も見ることができます。 このマークのある日は、給食当番は、三角巾、エプロン、マスクを使用しますので、ご用意をお願いします。 このマークがついている日は、スプーンがあると食べやすいですよ。	**1** エネルギー 837Kcal たんぱく質 34.6ｇ　脂質 28.0ｇ **ご飯** こめ 110 **ポークハニーマスタード** ぶたにく 75 こめあぶら 0.3 しろワイン 1 さとう 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 からしこ 0.4 こいくちしょうゆ 3.5 はちみつ 2.5 でんぷん 0.2 **野菜炒め** キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 5 こめあぶら 0.7 しお 0.2 こしょう 0.02 **ミートボールのカレーケチャップ** ミートボール 40 こめあぶら 0.8 あかピーマン 10 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.3 さとう 0.3 カレーこ 0.08 みず 1.8 でんぷん 0.2 **かぼちゃのソテー** かぼちゃ 30 さやいんげん 5 にんじん 5 こめあぶら 0.6 しお 0.2 こしょう 0.02 **牛乳**	**2** エネルギー 821Kcal たんぱく質 35.8ｇ　脂質 21.9ｇ **ご飯** こめ 110 **鱈の野菜あんかけ** たら 3こ さけ 1 でんぷん 7 こめあぶらあげよう たまねぎ 6 あおピーマン 4 こめあぶら 0.3 うすくちしょうゆ 2.8 さけ 1 さとう 1 みりん 2 みず 4 でんぷん 0.3 **コーンシューマイ** 2こ **中華春雨** まぐろあぶらづけ 15 はるさめ 5 きゅうり 10 きくらげ 0.3 うすくちしょうゆ 2.8 みりん 0.65 さとう 0.65 ごまあぶら 0.2 **牛乳**	**3** エネルギー 860Kcal たんぱく質 23.6ｇ　脂質 27.9ｇ **ご飯** こめ 110 **クリームシチュー** フランクフルト 20 こめあぶら 0.2 しろワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 45 にんじん 15 パセリ 0.03 バター 2 こめこ 6 ぎゅうにゅう 25 なまクリーム 2.6 しお 1 こしょう 0.03 とりがらスープ 1.3 みず 70 **豚肉とキャベツの炒め物** ぶたにく 25 こめあぶら 0.2 キャベツ 25 にんじん 5 しお 0.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1 **コーンソテー** こまつな 35 ホールコーン 7 こめあぶら 0.7 こいくちしょうゆ 1.5 しお 0.1 カレーこ 0.2 こしょう 0.02 **フルーツゼリー** フルーツゼリーかん 70 **牛乳**	**4** エネルギー 815Kcal たんぱく質 29.4ｇ　脂質 21.1ｇ **ご飯** こめ 110 **焼き鳥** とりにく 80 しょうがこ 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 さけ 1 こいくちしょうゆ 3.5 さけ 1 さとう 1.8 みりん 2 みず 6 でんぷん 0.4 **いんげんのごま和え** さやいんげん 30 しろごま 0.5 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 **きんぴらごぼう** ごぼう 30 にんじん 10 こめあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 2.4 さとう 0.9 みりん 0.3 ごまあぶら 0.2 **さつまいものハチミツレモン煮** さつまいも 50 さとう 2 はちみつ 3 しお 0.2 レモンかじゅう 0.7 みず 30 **牛乳**
7 エネルギー 860Kcal たんぱく質 27.9ｇ　脂質 30.8ｇ **ご飯** こめ 110 **デミグラスハンバーグ** ハンバーグ 1こ たまねぎ 15 マッシュルーム 3 こめこハヤシルウ 3.4 トマトケチャップ 3.8 さとう 0.18 とりがらスープ 0.35 みず 22 でんぷん 0.1 **キャベツソテー** キャベツ 35 あかピーマン 5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.2 こめあぶら 0.2 **ジャーマンポテト** ベーコン 20 こめあぶら 0.4 たまねぎ 20 じゃがいも 40 パセリ 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 しお 0.15 こしょう 0.15 **豆腐ナゲット** とうふナゲット 2こ こめあぶらあげよう **牛乳**	**8** エネルギー 847Kcal たんぱく質 32.1ｇ　脂質 28.7ｇ **セルフ焼きそばパン（パン）** コッペパン(きりめいり) 1こ **セルフ焼きそばパン（具）** ぶたにく 30 こめあぶら 0.2 さけ 1 やきそばめん 45 キャベツ 35 にんじん 5 こめあぶら 1 のうこうソース 16 ウスターソース 10 しお 0.2 こしょう 0.02 **中華和え** もやし 30 チンゲンサイ 10 こいくちしょうゆ 3 さとう 1.8 みりん 0.9 ごまあぶら 0.2 **さやいんげんのピリ辛炒め** さやいんげん 35 にんじん 3 こめあぶら 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.3 みりん 1 さとう 1 **わかめスープ** とりミンチ 10 こめあぶら 0.5 さけ 0.3 ほしわかめ 0.5 はくさい 35 にんじん 10 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 こしょう 0.01 とりがらスープ 2 みず 150 ごまあぶら 0.2 **牛乳**	**9** エネルギー 839Kcal たんぱく質 30.5ｇ　脂質 20.0ｇ **ご飯** こめ 110 **みそおでん** とりにく 40 さけ 1 あつあげ 30 ごぼうてん 30 だいこん 60 こんにゃくさんかく 40 にんじん 20 あかみそ 8.6 はっちょうみそ 4.3 こいくちしょうゆ 2.6 さとう 1.4 みりん 0.9 けずりぶし 3 だしこんぶ 0.4 みず 80 **ひじきの煮物** ひじき 3 れんこん 10 むきえだまめ 3 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 2.8 さとう 1.9 みりん 0.4 けずりぶし 0.2 みず 12 **大阪しろなごま酢和え** おおさかしろな 40 にんじん 7 しろごま 1 す 2 こいくちしょうゆ 0.2 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.6 さとう 0.8 **白桃ゼリー** はくとうゼリー 70 **牛乳**	**10** エネルギー 879Kcal たんぱく質 26.6ｇ　脂質 28.9ｇ **ご飯** こめ 110 **鶏肉のから揚げ** とりにく 2こ しょうがこ 0.03 ガーリックこ 0.02 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 0.1 さけ 0.4 でんぷん 8 こめあぶらあげよう **スパゲティソテー** スパゲティ 7 ほうれんそう 20 こめあぶら 0.3 しお 0.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 こめあぶら 0.2 **じゃがいものねぎ旨焼き** じゃがいも 35 しろねぎ 2 ごまあぶら 1.5 とりがらスープ 1 しお 0.2 ガーリックこ 0.03 **キャベツとコーンのカレーソテー** キャベツ 30 ホールコーン 5 こめあぶら 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.2 カレーこ 0.1 **クリスマスケーキ** 1こ **牛乳**	**11** エネルギー 855Kcal たんぱく質 34.1ｇ　脂質 27.6ｇ **ご飯** こめ 110 **揚げ鰤大根** ぶり 60 しょうがこ 0.03 こいくちしょうゆ 1 さけ 1 でんぷん 7 こめあぶらあげよう だいこん 50 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 1 みりん 0.3 ばいせんこんぶ 0.02 みず 30 でんぷん 0.3 **ちくわのみそマヨ焼き** ちくわ 35 むきえだまめ 5 あかみそ 5 ノンエッグマヨネーズ 10 みりん 2 **ほうれん草のお浸し** はくさい 30 ほうれんそう 15 にんじん 5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 さとう 1 みりん 0.3 ばいせんこんぶ 0.02 **牛乳**

根性つくかも！根菜類

根菜類とは、かぶ、だいこん、にんじん、ごぼう、いも類など土の中にできる根や地下茎などを食べる野菜です。多くが秋から初春にかけての寒い時季に旬を迎え、おいしくなります。鍋物や煮物、汁物などの具によく用いられ、体を芯から温めてくれます。東洋医学ではよく「体を温める食べ物」ともいわれます。冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいます。

●れんこん

ハスの地下茎です。
淡泊な味ですが、ビタミンCを多く含んでいます。



●にんじん

体の中でビタミンAとして、はたらくカロテンがたっぷりです。
カロテンは油に溶けやすく、油を使って調理すると吸収率がアップします。葉も食べられます。



●かぶ

丸い部分は根ではなく茎(胚軸)で、畑では、土の上に出ています。ビタミンCや葉酸が多く、葉にはビタミンC・カロテン・カルシウムが豊富に含まれています。



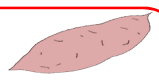


●さといも



カリウムが多く、塩分の排出を助けてくれます。
ヌルヌル成分には、胃腸を保護したり、血液をサラサラにする効果があります。

●さつまいも



多く含まれるビタミンCは、熱で壊れにくい性質があります。
皮に近い部分に多いやヤラピン(白い乳液状の成分)には、便秘を改善する効果もあります。

●ごぼう

食物繊維がたっぷりで腸内環境を整えてくれます。
ごぼうには、肉や魚の臭みを消す効果があり、煮物によく用いられます。



●だいこん

昔はせき止めやのどの痛みに効く民間薬として用いられました。
干して作る「切干し大根」には、食物繊維・カルシウム・鉄分が、生のときよりも増加しています。



富田林市産の野菜を使用する予定です

・きゅうり	2日
・白菜	17日・22日
・キャベツ	1日・3日・7日・8日・10日・14日・17日・21日・23日

魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

民間調理場・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関わらず、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。

給食の実施日は学校によって異なります。
行事予定表等でご確認ください。

中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
12月平均栄養量	844	15.2%	26.8%	348	104	4.3	242	0.52	0.54	47	4.2	2.9

●献立表中の食品の数量の単位はｇで量を示しています。　●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

令和８年 12月分 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
（令和8年 12月 1日～23日　17回）

月	火	水	木	金
14 エネルギー 851Kcal たんぱく質 26.6ｇ　脂質 27.8ｇ **ご飯** こめ 110 **冬野菜カレー** ぎゅうにく 40 こめあぶら 0.4 かぶ 40 たまねぎ 40 にんじん 20 カットれんこん 15 ほうれんそう 15 しょうが 0.2 ガーリックこ 0.02 りんごピューレ 7 こめこカレールウ 20 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 カレーこ 0.04 しお 0.2 こしょう 0.04 バジルこ 0.04 とりがらスープ 1.8 みず 80 **ツナとピーマンの炒め物** まぐろあぶらづけ 10 キャベツ 30 あおピーマン 7 こめあぶら 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5 **花野菜のサラダ** ブロッコリー 20 カリフラワー 10 たまねぎ 3.5 こめあぶら 0.3 こめあぶら 2.8 す 1.2 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 1.6 しお 0.4 ガーリックこ 0.01 牛乳	**15** エネルギー 883Kcal たんぱく質 35.0ｇ　脂質 28.9ｇ **わかめご飯** こめ 110 たきこみわかめ 3 **鰆の照り焼き** さわら 1こ こめあぶら 6 でんぷん 4 さけ 1 こいくちしょうゆ 2.9 うすくちしょうゆ 0.7 みりん 1.8 さとう 1.3 みず 3.3 でんぷん 0.2 **ごぼう天の炒め物** ごぼうてん 45 こめあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 0.2 さとう 0.7 しろごま 0.8 ごまあぶら 0.1 **かぼちゃコロッケ** かぼちゃコロッケ 1こ こめあぶらあげよう **ゆず和え** はくさい 35 にんじん 5 ゆずかじゅう 0.3 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.6 みりん 0.6 ばいせんこんぶ 0.04 牛乳 冬至献立	**16** エネルギー 847Kcal たんぱく質 42.0ｇ　脂質 22.2ｇ **ご飯** こめ 110 **豚キムチ** ぶたにく 75 こいくちしょうゆ 1.2 こめあぶら 0.2 さけ 1 はくさいキムチ 30 にら 5 こいくちしょうゆ 2.3 オイスターソース 0.35 **いかのスタミナ焼き** いか 70 にんじん 5 こめあぶら 0.2 さけ 2 しょうが 0.2 ガーリックこ 0.02 うすくちしょうゆ 2.3 しお 0.4 **大学いも** さつまいも 50 こめあぶら 0.5 みずあめ 3 ざらめとう 4 うすくちしょうゆ 0.1 す 0.1 みず 5 牛乳	**17** エネルギー 870Kcal たんぱく質 36.8ｇ　脂質 21.4ｇ **ご飯** こめ 110 **鶏すき** とりにく 60 こめあぶら 0.3 さけ 1 やきどうふ 25 はくさい 50 たまねぎ 30 にんじん 10 しろねぎ 10 こんにゃくいと 30 こいくちしょうゆ 12 さとう 6 みず 30 **赤魚のねぎみそ焼き** あかうお 1こ さけ 1 でんぷん 5 こめあぶら 1 あおねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 0.4 あかみそ 2.5 **おかか和え** キャベツ 45 おおさかしろな 10 はなかつお 0.13 こいくちしょうゆ 2.9 さとう 1 みりん 0.7 **ぶどうゼリー** ぶどうゼリー 70 牛乳	**18** エネルギー 837Kcal たんぱく質 40.0ｇ　脂質 24.8ｇ **ご飯** こめ 110 **テジプルコギ** ぶたにく 80 こめあぶら 1 さけ 1 たまねぎ 35 キャベツ 35 あおピーマン 10 こいくちしょうゆ 2.5 コチュジャン 2.2 さとう 2 しお 0.2 こしょう 0.04 **にらまんじゅう** 2こ **こんにゃく寒天の和え物** とりささみみずに 20 チンゲンサイ 10 にんじん 5 こんにゃくかんてん 0.5 きくらげ 0.3 みりん 0.9 ガーリックこ 0.03 こいくちしょうゆ 3 さとう 0.9 ごまあぶら 0.9 牛乳
21 エネルギー 850Kcal たんぱく質 29.4ｇ　脂質 24.9ｇ **ご飯** こめ 110 **ポークビーンズ** ぶたにく 60 こめあぶら 0.4 あかワイン 1.2 しろいんげんまめ 10 たまねぎ 60 にんじん 20 トマトペースト 5.2 トマトケチャップ 20 ウスターソース 5.2 さとう 1 しお 0.4 こしょう 0.03 とりがらスープ 1.5 みず 90 でんぷん 1.8 **ツナのマリネ** まぐろあぶらづけ 7 キャベツ 20 ほうれんそう 15 たまねぎ 15 ホールコーン 7 うすくちしょうゆ 0.8 レモンかじゅう 1.8 こめあぶら 1.4 す 1.8 しお 0.3 こしょう 0.02 さとう 1.6 しろワイン 1.6 **人参チップス** にんじん 40 でんぷん 3.3 しお 0.15 こしょう 0.02 こめあぶらあげよう 牛乳	**22** エネルギー 803Kcal たんぱく質 31.6ｇ　脂質 20.1ｇ **ご飯** こめ 110 **鯖のみそ煮** さば 1こ しょうが 1.5 あかみそ 2.4 しろみそ 2.4 さとう 7.2 みりん 2.8 こいくちしょうゆ 7.8 さけ 1.7 みず 13 でんぷん 0.1 **土佐れんこん** れんこん 30 こいくちしょうゆ 5 みりん 2.7 さとう 0.8 はなかつお 0.9 けずりぶし 0.2 みず 20 **白菜の昆布漬け** はくさい 35 ほうれんそう 20 ほそぎりこんぶ 0.2 うすくちしょうゆ 2.9 さとう 1 みりん 0.8 **すまし汁** ゆきだるまがたかまぼこ 7 とうふ 30 たまねぎ 15 にんじん 5 うすくちしょうゆ 4.5 ゆずかじゅう 0.5 しお 0.5 けずりぶし 4 だしこんぶ 0.3 みず 150 牛乳	**23** エネルギー 797Kcal たんぱく質 29.5ｇ　脂質 24.6ｇ **ご飯** こめ 110 **タッカルビ** とりにく 80 こめあぶら 0.3 さけ 1 キャベツ 50 にんじん 10 あおピーマン 5 しょうが 0.2 ガーリックこ 0.02 コチュジャン 1.4 いちみとうがらし 0.01 こいくちしょうゆ 2.7 さとう 1.2 みりん 0.8 でんぷん 0.1 **茎わかめの中華炒め** やきぶた 30 こめあぶら 0.2 もやし 40 くきわかめ 20 こいくちしょうゆ 1.3 オイスターソース 0.15 みりん 0.4 さけ 0.4 さとう 1.2 こしょう 0.01 **切干し大根のナムル** チンゲンサイ 20 にんじん 10 きりぼしだいこん 3 こめあぶら 0.3 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 2 みず 15 さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 みりん 0.4 ガーリックこ 0.01 ごまあぶら 0.2 牛乳	**24** 終業式 

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて１年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

旬の食べ物

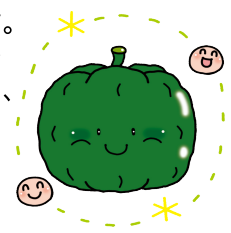
タラは漢字で「魚」へんに「雪」と書きます（「鱈」）。
その名のとおり、寒い冬が旬の雪のように白い身の魚です。タラは食欲が旺盛で、いつもおなかがふくれているところから「たらふく」という言葉もできました。東北地方などでは「タラをたらふく食べて福が来る」と、年越し料理にタラがよく用いられます。タラは高たんぱく低脂肪で、冬の健康づくりにもピッタリです。

12月2日（水）は、鱈の野菜あんかけ



冬至かぼちゃ

冬至は1年で一番昼が短いです。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習わしが残っています。





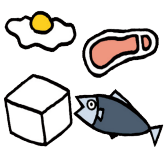
寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝昼夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

たんぱく質はたっぷりと！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたくぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくります。

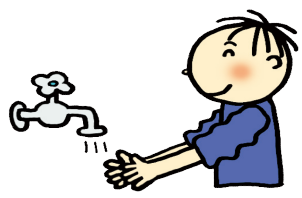


のどや鼻の粘膜を強くするビタミン A

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



外出後と食事前の手洗い・うがい



手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通ってウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。

脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

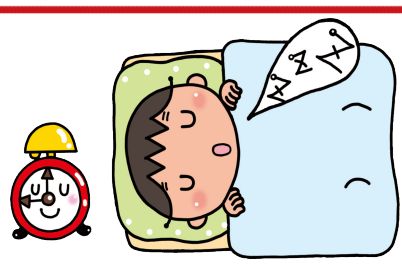


毎日とりたいビタミン C!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

体を温めよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。
たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

