令和8年 12月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

（令和8年12月1日～23日　17回）







下記の二次元コードを読み込むと、過去の献立表やもりもり通信などの給食の情報を見ることができます。

月	火	水	木	金
	1 ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **じゃがいものそぼろに** とりミンチ 25 ♥ じゃがいも 60 ◆ たまねぎ 30 ♣ にんじん 10 ♣ けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 7 さとう 2.2 ◆ みりん 1 さけ 0.8 こめあぶら ◆ **あかうおのゆうあんやき** あかうお 1きれ ♥ 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 でんぷん 0.2 ◆ **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 いちみとうがらし 0.003	**2** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **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 ◆ **にんじんチップス** にんじん 35 ♣ でんぷん 6 ◆ しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら ◆ **チンゲンサイのごまあえ** チンゲンサイ 20 ♣ こまつな 15 ♣ ぶなしめじ 5 ♣ しろごま 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 2 みりん 0.4 さとう 0.5 ◆ こんぶこ 0.02	**3** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **えびいものかわちのっぺ** とりにく 20 ♥ さといも 23.5 ◆ えびいも 6.5 ◆ にんじん 10 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ こんにゃく 10 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.3 さけ 0.4 しお 0.3 みりん 0.8 でんぷん 1.5 ◆ こめあぶら ◆ **さわらのしょうがだれ** さわら 1きれ ♥ しょうが 0.6 ♣ こいくちしょうゆ 3 みりん 2 さけ 1 でんぷん 0.2 ◆ **きりぼしだいこんのにもの** あぶらあげ 5 ♥ にんじん 5 ♣ きりぼしだいこん 4 ♣ けずりぶし 0.3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 0.7 ◆ みりん 0.5 さけ 0.4	**4** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ きりめいりコッペパン ◆ **やさいスープ** ぶたにく 20 ♥ キャベツ 10 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ たまねぎ 10 ♣ にんじん 10 ♣ セロリー 2 ♣ ブイヨン 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** 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 でんぷん 0.3 ◆ **ポテトサラダ** じゃがいも 35 ◆ きゅうり 10 ♣ にんじん 5 ♣ しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ぽん
7 ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ぶたにくとんぶり** こめ 75 ◆ ぶたにく 45 ♥ たまねぎ 20 ♣ ぶなしめじ 5 ♣ 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 でんぷん 0.3 ◆ こめあぶら ◆ **すましじる** かまぼこ 10 ♥ だいこん 25 ♣ たまねぎ 15 ♣ にんじん 10 ♣ あおねぎ 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 **おおさかしろなのからしあえ** おおさかしろな 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	**8** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ コッペパン ◆ **はくさいのクリームシチュー** とりにく 20 ♥ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 30 ♣ はくさい 20 ♣ 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 ◆ とりがらスープ 0.7 しろワイン 0.8 しお 0.6 こしょう 0.02 こめあぶら ◆ **ウインナー** ようちえんじ 1ぽん ♥ しょうがくせい 2ぽん ♥ **こまつなサラダ** こまつな 30 ♣ にんじん 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ わふうドレッシング ◆ クラス1ぽん	**9** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **ちゅうかスープ** ぶたにく 20 ♥ チンゲンサイ 20 ♣ たまねぎ 10 ♣ にんじん 10 ♣ えのきたけ 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ 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 ◆ **いわしのあまずあんかけ** いわし 1きれ ♥ でんぷん 3 ◆ こめあぶら ◆ たまねぎ 7 ♣ こいくちしょうゆ 2.7 す 1.8 さとう 1.8 ◆ でんぷん 0.25 ◆ **ナムル** もやし 25 ♣ にんじん 10 ♣ にんにく 0.01 ♣ こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.7 さとう 0.5 ◆ ごまあぶら 0.3 ◆	**10** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **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 ♥ しろみそ 2 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 **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 でんぷん 11 ◆ こめこ 1 ◆ こめあぶら ◆ **ほうれんそうのおかかあえ** ほうれんそう 30 ♣ にんじん 10 ♣ こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 こんぶこ 0.02 はなかつお 0.2 ♥	**11** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ こくとうパン ◆ **ふゆやさいのスープに** とりにく 20 ♥ かぶ 30 ♣ はくさい 30 ♣ たまねぎ 30 ♣ ブロッコリー 15 ♣ にんじん 10 ♣ セロリー 2 ♣ にんにく 0.02 ♣ とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.3 ◆ しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 0.5 しろワイン 0.8 こめあぶら ◆ **トマトソースオムレツ** オムレツ 1こ ♥ トマト 8 ♣ ソテーたまねぎ 2 ♣ にんにく 0.04 ♣ しお 0.2 さとう 0.5 ◆ うすくちしょうゆ 0.1 しろワイン 0.4 バジルこ 0.008 でんぷん 0.15 ◆ オリーブあぶら ◆ **みかん** 1こ ♣
14 ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **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 ◆ **ほっけのいちやぼし** 1きれ ♥ **てづくりひじきふりかけ** めひじき 1.3 ♥ こなかつお 1.3 ♥ こいくちしょうゆ 2 みりん 1.3 さとう 1 ◆	**15** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **とっぴーのごもくラーメン** ちゅうかめん 85 ◆ やきぶた 15 ♥ かまぼこ 10 ♥ もやし 20 ♣ はくさい 20 ♣ にんじん 10 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.3 ♣ とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 3.1 うすくちしょうゆ 3.5 しお 0.4 こしょう 0.02 みりん 0.85 さけ 0.85 でんぷん 2 ◆ **とりにくのスタミナいため** とりにく 45 ♥ たまねぎ 20 ♣ にんじん 5 ♣ にら 5 ♣ にんにく 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ こいくちしょうゆ 3.6 さけ 1.2 さとう 1.2 ◆ コチュジャン 0.1 こめあぶら ◆ **まぜまぜゼリー** ダイスゼリー（はちみつレモン） 20 ◆ ダイスゼリー（サイダー） 20 ◆	**16** 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 20 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 ◆ **さばのこうみだれかけ** さば 1きれ ♥ あおねぎ 1 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.2 ♣ しろごま 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 4 みりん 4 さけ 1.5 ごまあぶら 0.8 ◆ さとう 0.8 ◆ でんぷん 0.2 ◆ **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 ◆	**17** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **かきたまじる** たまご 15 ♥ かまぼこ 10 ♥ たまねぎ 20 ♣ にんじん 15 ♣ あおねぎ 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 0.5 しお 0.4 みりん 0.4 でんぷん 0.5 ◆ **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 ◆ **きんぴらごぼう** ごぼう 25 ♣ にんじん 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 いちみとうがらし 0.003 こめあぶら ◆	**18** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ コッペパン ◆ **ミネストローネ** とりにく 20 ♥ たまねぎ 20 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ キャベツ 10 ♣ トマト 10 ♣ にんじん 10 ♣ セロリー 2 ♣ にんにく 0.02 ♣ ブイヨン 12 トマトピューレ 6.5 ♣ トマトケチャップ 2.6 うすくちしょうゆ 3 しお 0.5 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 さとう 0.2 ◆ こめあぶら ◆ **ツナとポテトのマヨネーズやき** ツナ 10 ♥ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ♣ たまねぎ 10 ♣ ノンエッグマヨネーズ 10 ◆ しお 0.1 こしょう 0.02 **だいこんサラダ** だいこん 30 ♣ にんじん 5 ♣ きゅうり 5 ♣ フレンチドレッシング ◆ クラス1ぽん
21 ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **マーボーどうふ** とうふ 110 ♥ ぶたミンチ 25 ♥ にんじん 15 ♣ あおねぎ 3 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.3 ♣ にんにく 0.03 ♣ あかみそ 1.6 ♥ はっちょうみそ 1.6 ♥ トウバンジャン 0.15 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 さけ 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.7 でんぷん 1.6 ◆ こめあぶら ◆ **しゅうまい** ようちえんじ 1こ ♥ しょうがくせい 2こ ♥ **ちゅうかあえ** チンゲンサイ 35 ♣ 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 ◆ ごまあぶら 0.2 ◆ **プチゼリー** （ももあじ） ようちえんじ 1こ ◆	**22** ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **とうじぶたじる** ぶたにく 15 ♥ あぶらあげ 5 ♥ れんこん 10 ♣ だいこん 10 ♣ にんじん 10 ♣ かぼちゃ 5 ♣ ぶなしめじ 5 ♣ あおねぎ 3 ♣ こんにゃく 10 あかみそ 9 ♥ しろみそ 2 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ◆ **しろみざかなのいそべあげ** ほき 50 ♥ でんぷん 6 ◆ あおさ 0.1 ♥ こめあぶら ◆ うすくちしょうゆ 2.5 さけ 1.2 しょうがこ 0.12 **とうじゆずあえ** はくさい 35 ♣ にんじん 5 ♣ ゆずかじゅう 0.8 ♣ うすくちしょうゆ 2.2 さとう 0.6 ◆ みりん 0.4 こんぶこ 0.02	**23** ぎゅうにゅう ♥ **カレーライス** こめ 75 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.1 ♣ とりがら 7 とんこつ 3 りんごピューレ 5 ♣ プルーンピューレ 1 ♣ こめこカレールウ 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 バジルこ 0.03 こめあぶら ◆ **チキンナゲット** 2こ ♥ **とっぴーのキャベツのピクルス** キャベツ 25 ♣ にんじん 5 ♣ さとう 1.8 ◆ す 1.8 うすくちしょうゆ 0.6 しお 0.4 **クリスマスデザート** （こめこのとうにゅうプリンタル ト） 1こ ◆	

富田林市産の野菜を使用する予定です

- 小松菜　2日・8日
- 海老芋　3日・10日
- キャベツ　4日・16日・23日
- 大根　7日
- ブロッコリー　11日
- 白菜　15日・22日



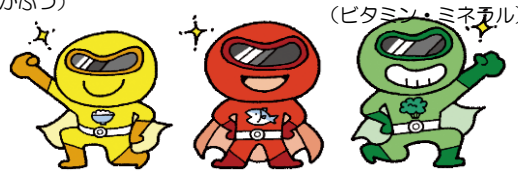
魚を食べるときは
骨に気をつけて
食べましょう。

献立表中の◆　♥　♣マークは
三色栄養(食べ物の３つの働き)をあらわします。

◆きいろのなかま
エネルギーになる
（ししつ・たんすいかぶつ）

♥あかのなかま
からだをつくる
（たんぱくしつ・ミネラル）

♣みどりのなかま
からだのちょうしをととのえる
（ビタミン・ミネラル）



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、スプーンを持ってきましょう。

食物アレルギーをお持ちの方々へ

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。

食べる前に
よく手を洗おう



小学校	エネルギー kcal	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	食物繊維 g	ビタミン A μgRAE	ビタミン B₁mg	ビタミン B₂mg	ビタミン Cmg	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	612	16.7%	29%	4.9	269	0.39	0.52	25	2.4	360	88	3.9

●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。配缶量は幼稚園児は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。