令和8年12月

中 学 校 給 食 献 立 表（B ブ ロ ッ ク ）

第一中学校・庭窪中学校・八雲中学校・梶中学校・
大久保中学校・錦中学校・樟風中学校

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
12/1 火	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 厚揚げのあんかけ もやしのサラダ ビーフンスープ	【精白米 【豚もも肉・キムチ・つきこんにゃく・はくさい・にら・白いりごま・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・こしょう混合 【絹厚揚げ・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・削り節・片栗粉・食塩 【豆もやし・こまつな・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩 【鶏もも肉皮なし・ビーフン・チンゲン菜・干しいたけ・中華スープ・食塩・こしょう混合	12/14 月	根菜ピラフ 牛乳 ポークビーンズ すき焼き風煮 いかとキャベツのレモン和え 春雨スープ	【精白米・ベーコン・れんこん・ごぼう・にんじん・なたね油・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【牛もも肉・豆腐・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【いか短冊・キャベツ・にんじん・レモン果汁・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん 【はるさめ・はくさい・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
12/2 水	ロールパン 牛乳 鶏肉の甘辛炒め 五目煮 パイン缶 白菜スープ	【ロールパン 【鶏もも肉皮なし・さつまいも・にんじん・れんこん・にんにく・なたね油・料理酒・みりん・上白糖・片栗粉・こいくちしょうゆ 【焼き竹輪・水煮大豆・にんじん・ごぼう・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・削り節 【パイン缶 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合	12/15 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き かきあげ かぶの即席漬け みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【たまねぎ・にんじん・さやいんげん・薄力粉・食塩・なたね油 【かぶ・こいくちしょうゆ・白いりごま・食塩 【さつまいも・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
12/3 木	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース 豚肉とピーマンの炒め物 フレンチサラダ コンソメスープ	【精白米・たまねぎ・コーン・にんじん・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合 【豚ひき肉・牛ひき肉・ペンネ・たまねぎ・にんじん・にんにく・なたね油・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・食塩・こしょう混合 【豚もも肉・青ピーマン・じゃがいも・にんじん・しょうが・にんにく・なたね油・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【キャベツ・アスパラガス・えだまめ・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・コンソメ・パセリ・食塩・こしょう混合	12/16 水	ロールパン 牛乳 ハンバーグ ボイルキャベツ ごぼうサラダ・小袋マヨネーズ（卵不使用） 青りんごゼリー たまごスープ	【ロールパン 【ハンバーグ・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・とんかつソース・上白糖 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン・食塩・こしょう混合・マヨネーズ小袋（卵不使用） 【青りんごゼリー 【液卵・ほうれん草・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
12/4 金	ごはん 牛乳 筑前煮 きびなごの天ぷら ブロッコリーのごま和え わかめのすまし汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・サイコロこんにゃく・にんじん・ごぼう・削り節・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【きびなご天ぷら・なたね油 【ブロッコリー・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【にんじん・はくさい・たけのこ・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	12/17 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 炒り卵 大根サラダ きのこ汁	【精白米 【牛もも肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・糸こんにゃく・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ・削り節 【液卵・白ねぎ・なたね油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・糸かつお・だいこん・きゅうり・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま 【にんじん・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節・だし昆布
12/7 月	たきこみごはん 牛乳 あんかけオムレツ ひじきと大豆の煮物 甘酢和え みそ汁	【精白米・きざみ揚げ・にんじん・ごぼう・こいくちしょうゆ・料理酒・食塩・削り節 【オムレツ・しめじ・えのきたけ・片栗粉・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【水煮大豆・つきこんにゃく・にんじん・ほしひじき・なたね油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【じゃがいも・たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	12/18 金	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ もやしの和え物 黄桃缶 マーボー豆腐	【精白米 【いわし開き・しょうが・にんにく・片栗粉・こいくちしょうゆ・なたね油・料理酒・食塩・こしょう混合 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩 【黄桃缶 【豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・赤みそ・こいくちしょうゆ・中華スープ・ごま油・トウバンジャン・上白糖・片栗粉
12/8 火	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 小松菜と厚揚げの煮物 キャベツのごま和え ちゃんこ汁	【精白米 【さわら・たまねぎ・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・なたね油・一味唐辛子 【絹厚揚げ・こまつな・はくさい・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・料理酒 【キャベツ・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【鶏もも肉皮なし・はるさめ・はくさい・緑豆もやし・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合	12/21 月	ごはん 牛乳 カレーうどん 春巻 キャベツの甘酢和え	【精白米 【うどん・豚もも肉・きざみ揚げ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・カレーフレーク・なたね油・こいくちしょうゆ・カレー粉・削り節 【春巻・なたね油 【キャベツ・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん
12/9 水	ロールパン 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め フライドポテト フレンチサラダ ポトフ	【ロールパン 【鶏もも肉皮なし・たまねぎ・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう混合・片栗粉 【じゃがいも・なたね油・食塩 【キャベツ・きゅうり・乾燥わかめ・しょうが・米酢・オリーブ油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【ポークウインナー・鶏もも肉皮なし・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・なたね油・うすくちしょうゆ・コンソメ・食塩・こしょう混合	12/22 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 白菜の即席漬け 豚汁	【精白米 【さば・料理酒・食塩・なたね油 【鶏ひき肉・西洋かぼちゃ・たまねぎ・えだまめ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・みりん・片栗粉・削り節 【はくさい・こいくちしょうゆ・食塩 【豚もも肉・つきこんにゃく・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
12/10 木	ごはん 牛乳 ぶりの照焼き 大根としめじのそぼろあん きゅうりの和え物 すまし汁	【精白米 【ぶり・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・料理酒・片栗粉・なたね油 【豚ひき肉・だいこん・しめじ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節・上白糖・みりん・片栗粉 【焼き竹輪・キャベツ・きゅうり・にんじん・こいくちしょうゆ・みりん 【はくさい・にんじん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	12/23 水	ロールパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 きのこ入りスパゲティ オレンジゼリー ミネストローネ	【ロールパン 【鶏むね肉皮なし・じゃがいも・たまねぎ・こまつな・にんじん・ホワイトルウ・牛乳・食塩・こしょう混合 【スパゲティ・エリンギ・たまねぎ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・こしょう混合 【オレンジゼリー 【水煮大豆・シェルマカロニ・トマト缶・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合
12/11 金	玄米ごはん 牛乳 根菜カレー かぼちゃコロッケ 白菜とひじきのサラダ マンゴー一缶	【精白米・発芽玄米 【牛もも肉・たまねぎ・だいこん・さつまいも・にんじん・トマト缶・にんにく・カレーフレーク・なたね油・食塩 【かぼちゃコロッケ・なたね油 【はくさい・きゅうり・にんじん・糸かつお・ほしひじき・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・食塩 【マンゴーダイスカット			

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	825	33.3	24.5	335	110	3.3	4.1	309	0.53	0.6	32	4.7	3.5

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。
※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局　教育部　保健給食課　までお問い合わせください。 TEL　06-6995-3156