



印はスプーンが必要な献立です

○印は「かみかみ献立」です

令和7(2025)年 12月 給食予定献立表

中学校

寝屋川市教育委員会

寝屋川市学校給食会

日 (曜)	献立名	食 品 名								その他		
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)						
1 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け チヂミ ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 紹揚げ ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 しょうが			米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 チヂミ ごま 砂糖			濃口しょうゆ 水			
2 (火)	牛乳 昆布ごはん チキンナゲット とさこ汁 生カットりんご	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 チキンナゲット 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	人参 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ りんご			米 なたね油 じゃが芋			酒 淡口しょうゆ 塩			
3 (水)	牛乳 減量黒糖パン あんかけうどん 大豆五目煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布 大豆	人参 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ しょうが 干しいたけ 人参 れんこん			黒糖パン うどん かたくり粉 こんにゃく 砂糖			みりん 淡口しょうゆ 塩			
4 (木)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 ピーフンスープ ミニゼリー(ぶどう)	牛乳 ミートボール 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 とうもろこし チゲンサイ キャベツ 人参			米 砂糖 かたくり粉 ピーフン ミニゼリー(ぶどう)			濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩			
5 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 野菜ソテー 豆腐とわかめのスープ チヨコレートクリーム	牛乳 春巻 八八 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	キャベツ (ほうれん草 玉ねぎ			コッペパン なたね油 なたね油	チョコスプレッド		塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう			
8 (月)	牛乳 ごはん みそおでん ごま和え	牛乳 鶏肉 紹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ	大根 人参 キャベツ 人参			米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖			濃口しょうゆ 濃口しょうゆ			
9 (火)	牛乳 キャロットピラフ フライドポテト ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン ミートボール 削り節 ヨーグルト	人参 人参ピューレ とうもろこし たけのこ もやし 白菜 干しいたけ			米 なたね油 フライドポテト なたね油 ワンタンの皮 ごま油			塩 こしょう チキンブイヨン 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう			
10 (水)	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 田舎汁	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 油揚げ 赤みそ 削り節	大根 人参 しょうが 人参 青ねぎ			米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 白玉団子			濃口しょうゆ 酒 塩			
11 (木)	牛乳 麦ごはん 冬野菜のカレーライス キャベツのソテー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 大根 人参 カリフラワー キャベツ			米 押麦 じゃが芋 なたね油 なたね油			こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 塩 こしょう			
12 (金)	牛乳 コッペパン いわしメンチカツ ブロッコリー コンソメスープ ママーレード	牛乳 いわしメンチカツ 鶏肉 削り節	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ			コッペパン なたね油 ノンエッグマヨネーズ ママーレード			淡口しょうゆ 塩 こしょう			
15 (月)	牛乳 大根の炊き込みごはん 蒸しシュウマイ 白玉のみぞ	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 赤みそ 削り節	大根 大根葉 人参 人参 玉ねぎ 小松菜			米 押麦 白玉団子			塩 淡口しょうゆ			
16 (火)	牛乳 ごはん 豚玉丼 もやしたくあんの和え物	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ もやし たくあん			米 砂糖 かたくり粉 ごま なたね油			濃口しょうゆ みりん 酒			
17 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー 冬野菜のサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 大根 白菜 人参			コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 なたね油 砂糖			塩 こしょう チキンブイヨン 酢 淡口しょうゆ みりん			
18 (木)	牛乳 ごはん マーボーじゃが 中華スープ 桃ゼリー	牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 削り節	人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうが にんにく もやし 青ねぎ			米 じゃが芋 砂糖 かたくり粉 ごま油 なたね油 桃ゼリー			濃口しょうゆ 酒 チキンブイヨン こしょう トウバンジャン こしょう 塩 淡口しょうゆ			
19 (金)	牛乳 ◎玄米ごはん 和風ハンバーグ かす汁	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 油揚げ 白みそ 削り節	玉ねぎ 大根 人参 青ねぎ			米 もち玄米 砂糖 こんにゃく 酒かす			濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ			
22 (月)	牛乳 ごはん さばのソース煮 かきたま汁 ゆずゼリー	牛乳 さば たまご かまぼこ だし昆布 削り節	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ			米 砂糖 かたくり粉 柚子ゼリー			濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 塩			
23 (火)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ 野菜たっぷりスープ りんごゼリー	牛乳 ささみチーズ巻フライ ベーコン 削り節	人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ りんごゼリー			コッペパン なたね油 りんごゼリー			濃口しょうゆ 塩 こしょう			

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	748	16.1	28.0	374	97	3.8	3.6	293	0.42	0.54	30	6.7	2.8
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

ヨーロッパ大陸の南東部、バルカン半島の東に位置する国。地域によって気候は異なりますが、全国的に冬と夏の寒暖差が大きく、年間を通じて空気は乾燥しています。

ブルガリアといえば、「ヨーグルト」を思い浮かべる人も多いと思いますが、実際にブルガリアの食生活に欠かせない食べ物で、世界トップクラスの消費量を誇ります。

ブルガリア

ヨーグルト