

◎印は「かみかみ献立」です

令和7(2025)年 12月 納入予定献立表

小学校
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 ひじきぶりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ 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 ごま 砂糖					濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん		
2 (火)	牛乳 昆布ごはん だいこん汁 生カットりんご	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 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 じゃが芋					酒 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ		
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 えのきたけ 青ねぎ ショウガ 干しいたけ 人参 れんこん	減量黒糖パン 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 濃口しょうゆ		
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 チングンサイ 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	牛乳 春巻 ハム 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					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 ごまあえ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 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 キャラロットピラフ 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 ワンタンの皮 ごま油					塩 こしょう チキンブイヨン 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 ショウガ 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 プロッコリー ⁺ コンソメスープ	牛乳 いわしメンチカツ 鶏肉 削り節	プロッコリー 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					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 白玉のみぞ汁 桃ゼリー	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 桃ゼリー					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 ジャガ芋 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	牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 削り節	人参 玉ねぎ 青ねぎ ショウガ 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					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 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	玉ねぎ ショウガ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 ゆずゼリー					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 ささみチーズ巻きフライ 野菜たっぷりスープ りんごジャム	牛乳 ささみチーズ巻きフライ ベーコン 削り節	人参 玉ねぎ 葉つきかぶ キャベツ	コッペパン なたね油 りんごジャム					濃口しょうゆ 塩 こしょう		

栄養素	IIEGI-	たんぱく質	脂質	カリウム	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	603	16.4	28.3	342	79	2.9	3.0	241	0.34	0.49	23	5.0	2.2
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

ブルガリア
ヨーグルト

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。実際に、ブルガリアの食生活にヨーグルトは欠かせない食べ物で、世界トップクラスの消費量を誇っています。