

令和7(2025)年 12月 給食予定献立表

小学校  
寝屋川市教育委員会  
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		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）	その他
1 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ひじきふりかけ	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 どさんこ汁 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 しょうが 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 ビーフンスープ 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 チンゲンサイ キャベツ 人参	米 砂糖 かたくり粉 ビーフン 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 ごま和え	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 キャロットピラフ ワントンスープ 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 ワントンの皮 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 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	牛乳 いわしメンチカツ ブロッコリー 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	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 白玉のみそ汁 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 もやしとたくあんの和え物	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	牛乳 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	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 しょうが 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	I初バー	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	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。