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8(2026)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 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(火)	牛乳 ごはん 油麩のたまごとじ いかナゲット ごま和え	牛乳 かまぼこ たまご 削り節 いかナゲット	 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参	米 油ふ 砂糖 かたくり粉 なたね油 ごま 砂糖	 みりん 濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ
2(水)	牛乳 根菜ピラフ マカロニスープ ミニほうれん草のグラタン ムース	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉	 ごぼう 人参 れんこん キャベツ 玉ねぎ	米 押麦 なたね油 マカロニ ほうれん草のグラタン ムース	 塩 こしょう チキンブイヨン チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
3(木)	牛乳 ごはん さばのカレー煮 小松菜のあえもの 大根のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖 砂糖	 カレー粉 濃口しょうゆ みりん 水 淡口しょうゆ 水
4(金)	牛乳 おさつパン きびなごのカリカリフライ 野菜ソテー 中華スープ	牛乳 きびなごフライ ハム 鶏肉 豆腐 削り節	 **キャベツ** ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ	おさつパン なたね油 なたね油	 塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ 水
7(月)	牛乳 麦ごはん ビビンバの具 豆腐とわかめのスープ	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	 ぜんまい もやし 小松菜 人参 玉ねぎ	米 押麦 なたね油 ごま 砂糖 ごま油	 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
8(火)	牛乳 中華おこわ 蒸しシュウマイ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 豚肉 えび シュウマイ ミートボール	 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜 人参	米 もち米 春雨	 オイスターソース 濃口しょうゆ 酒 塩 チキンブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 水
9(水)	牛乳 うずまきパン グラタン風煮 冬野菜のサラダ 生カットりんご	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	 玉ねぎ 人参 大根 白菜 人参 りんご	うずまきパン じゃが芋 なたね油 バター 小麦粉 マカロニ なたね油 砂糖	 塩 こしょう チキンブイヨン 水 酢 淡口しょうゆ みりん
10(木)	牛乳 ごはん 関東煮 ひじきふりかけ 白玉小豆	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ 小豆	 人参 大根 しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖 白玉団子 砂糖	 淡口しょうゆ 水 濃口しょうゆ みりん 水 塩
11(金)	牛乳 コッペパン 韓国風寄せ揚げ 鶏団子と野菜のごまみそスープ チョコレートクリーム	牛乳 まぐろオイル漬け 鶏肉団子 白みそ 赤みそ 削り節	 白菜キムチ 玉ねぎ にら れんこん ごぼう 人参 干しいたけ 青ねぎ	コッペパン じゃが芋 小麦粉 かたくり粉 上新粉 なたね油 すりごま チョコスプレッド	 水
14(月)	牛乳 ごはん 厚揚げのチャンプルー フライドポテト 五目スープ	牛乳 絹揚げ 豚肉 たまご 削り節	 人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 ごま油 砂糖 フライドポテト なたね油 春雨 かたくり粉	 濃口しょうゆ 水 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
15(火)	牛乳 ごはん ちゃんこ煮 金時煮豆	牛乳 豚肉 鶏肉団子 豆腐 削り節	 白菜 大根 人参 ごぼう にら	米 こんにゃく 金時豆 砂糖	 酒 淡口しょうゆ 水 塩
16(水)	牛乳 麦ごはん ハヤシシチュー ブロッコリー みかんゼリー	牛乳 牛肉	 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 押麦 なたね油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	 こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 水
17(木)	牛乳 昆布ごはん さけの照り焼き 卵の花 みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 きざみ昆布 さけ おから 豚肉 削り節 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	 人参 人参 青ねぎ **大根** ごぼう	米 かたくり粉 なたね油 砂糖 さつま芋	 酒 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん 水 淡口しょうゆ 水 水
18(金)	牛乳 減量パン あんかけうどん ◎大豆五目煮 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 削り節 だし昆布 大豆 チーズ	 人参 えのきたけ 白ねぎ しょうが 干しいたけ 人参 ごぼう	減量パン 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 水 濃口しょうゆ 水
21(月)	牛乳 ごはん 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のスープ 季節のデザート	牛乳 豚肉 鶏肉	 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 チョコレートケーキ	 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイヨン 水
22(火)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ みそ汁 ゆずゼリー	牛乳 ハンバーグ 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	 大根 玉ねぎ 人参	米 砂糖 柚子ゼリー	 濃口しょうゆ みりん 水 水
23(水)	牛乳 コッペパン エビフライ ボイルキャベツ クリームコーンスープ	牛乳 えびフライ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	 キャベツ 玉ねぎ クリームコーン パセリ	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング なたね油 上新粉	 チキンブイヨン 塩 こしょう 水

※ **太字**は寝屋川市産のものを使用予定です。（ 4日・17日）

栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	762	16.0	29.0	369	100	3.1	3.7	283	0.40	0.56	27	6.3	3.0
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

伝えたい 日本の食文化 つなげたい

12月の行事

今年の冬至は22日

冬至は、1年のうちでもっとも太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込み、無病息災を願う風習があります。