

# 令和7年12月分学校給食予定献立表

## 羽曳野市教育委員会

つくるたべもの  
(魚・肉・卵・だいす・牛乳・海そうなど)

◆ おもに熱や力のもとに  
なるたべもの  
(こく類・いも・さとう・油など)

♣ おもに体の調子を  
ととのえるたべもの  
(野菜・果物など)

!

さかなのほねなど、のどにつまりやす  
いものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにち  
もってきてね！

1 日 (月)	ごはん とりつくねのあまずあんかけ れんこんのきんぴら いそに ぎゅうにゅう					クイズ1 あき 秋に収穫されたお 米のことを、何と言う でしょうか？ ①古米 ②新米 ③玄米 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 640 たんぱく質 g 25.3 しつ g 17.9	9 日 (火)	スイートポテト にんじんしりしり もずくのみそしる ごはん タコライス ぎゅうにゅう					がっこうきゅうしょくこんだて 学校給食献立コンテスト きょうしょくじょうしょう 教育長賞 えがのしよう しょくじょうこう 恵我之荘小学校の さかだりおかかんが 坂田莉央香さんが考 こんで えた献立です。沖縄 かん を感じられる献立に あじ なっています。味わつ た食べてくださいね。 エネルギー kcal 615 たんぱく質 g 24.3 しつ g 17.5
	♥	ひらてん5	とりつくね40	とりにく20 あぶらあげ7 めひじき1.5 (けずりぶし)1	ぎゅうにゅう			♥	まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2 ぶたにく30 (とんこつスープ)5	だいす5 とうふ15 もずく10 あかみそ8 ぎゅうにゅう	かまぼこ7 (けずりぶし)2.5 しづみそ2 あぶらあげ5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70	しろごま0.6	じやがいも50				◆	スイートポテトに こめ70	にんじん20	にんにく0.1 にんじん3 たまねぎ15 トマト ピーマン3	たまねぎ20 しめじ5	
	♣	れんこん20 にんじん8		にんじん15 たまねぎ10 ほししいたけ0.3 こんにゃく15				♣					
2 日 (火)	ヨーグルト スタミナそぼろ トックいりキムチスープ <中学生のみ> ごはん にんじんチップス ぎゅうにゅう					にんじん ねんじゅうでまわ 年中出回っていま すが、冬が旬の野菜 です。 地中にのびた根の 部分を食べていま す。 エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 21.7 しつ g 18.2	10 日 (水)	ランチパン ドレッシングサラダ かぶのクリームに ポテトコロッケ ぎゅうにゅう					かぶ からだ あたたか 体を温めたり、消化 を助けたりする働き があります。かぶは 根の部分を食べてい ますが、葉の部分に もたくさんの栄養素 がふくれます。 エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.2 しつ g 25.6
	♥	ヨーグルト1こ	だいす3 ぶたにく25	やきぶた15 あかみそ4 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう			♥	ランチパン1こ ポテトコロッケ1こ		トマト25 にんじん5	かぶ20 たまねぎ20 にんじん10 しめじ5	
	◆	こめ70		トック15				◆					
	♣	えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1	にんじん30	しょうが0.1 キャベツ15 にんじん5 はくさいキムチ10 にら3 にんにく0.1	ぎゅうにゅう			♣					
3 日 (水)	ランチパン プロッコリーとコーンのサラダ ししゃものカリカリあげ ブラウンシチュー ぎゅうにゅう					ししゃも びきまる 1匹丸ごと食べられ るので、カルシウム をしっかり取れます。 よくかんで、骨 までしっかり食べま しょう。 エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 26.1 しつ g 22.8	11 日 (木)	ごはん ヤンニョムチキン ナムル にくだんごのスープ ぎゅうにゅう					クイズ2 ヤンニョムチキン はどこの国の料理 でしょうか？ ①韓国 ②中国 ③アメリカ ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 692 たんぱく質 g 25.9 しつ g 24.7
	♥	ししゃものカリカリあげ1びき	まぐろあぶらづけ5	ぶたにく30 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)7	ぎゅうにゅう			♥	ほしわかめ0.3	とりにく50	にくだんご30 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	
	◆	ランチパン1こ		じゃがいも45 ブラウンルウ10 デミグラソース7				◆	こめ70		はるさめ3		
	♣	プロッコリー20 ホールコーン5	にんにく0.1 たまねぎ30 にんじん15 しめじ5 トマトペースト2					♣	きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35	しょうが0.15 にんにく0.1	チゲンサイ15 にんじん10	かぶ20 たまねぎ20 にんじん10 しめじ5	
4 日 (木)	ごはん とりレバーのしろごまがらめ わりばしだいこんのゆずす うちまじる ぎゅうにゅう					みんなの ふるさと給食 「打ち豆汁」は、福 井県を中心とした北 陸地方の郷土料理 です。「打ち豆」とは 大豆を水でもどして、 つぶし、乾そさせた 保存食です。 エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 23.9 しつ g 20.9	12 日 (金)	むぎごはん チキンカレー かみかみじやこ まめまめサラダ ぎゅうにゅう					むぎ 小麦はパンやうど なんなどに、大麦はみ そや麦茶などに加工 されます。今日は大 麦がごはんに入っています。 エネルギー kcal 647 たんぱく質 g 25.3 しつ g 18.4
	♥	こんぶ0.12	とりにく30 とりレバー10	うちまめ7 あぶらあげ5 あかみそ8 しらみそ2 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう			♥	にぼし3	とりにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15	だいす3 めひじき1	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70	しろごま1.5	じゃがいも20				◆	こめ70 おしむぎ5	じゃがいも40			
	♣	わりばしだいこん3 ゆずじる0.3	しょうが0.28 にんにく0.02	だいこん15 にんじん5 ごぼう5 あおねぎ3	ぎゅうにゅう			♣	にんにく0.3 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 りんごピューレ トマトピューレ1	しょうが0.2 えだまめ5 にんじん3 ホールコーン4			
5 日 (金)	ごはん さばのしおやき はくさいのごまあえ ぶたにくとだいこんのもの ぎゅうにゅう					さば さばは集中力を高 めるといわれている 「DHA」という栄養素 が豊富に含まれてい ます。しっかり食べ て、集中力を高めて いきましょう。 エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 20.4	15 日 (月)	ごはん あおのりごぼう しいたけひじきのつくだに とりつくねととうふのにもの ぎゅうにゅう					なごなご かさがあるけど、 あめひ雨の日に使わない、 もりなか森の中にあるものって なあに? ヒント: 今日の給食に つかも使われています。 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 22.2 しつ g 19.8
	♥		しおさば1きれ	ぶたにく35 ひらてん15	ぎゅうにゅう			♥	めひじき1	あおのり0.05	とうふ45 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3					◆	こめ70		たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 あおねぎ3 しょうが0.3		
	♣	はくさい20 にんじん5		だいこん40 たまねぎ35 にんじん10 えだまめ6	ぎゅうにゅう			♣	ほししいたけ0.1	ごぼう25	たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 あおねぎ3 しょうが0.3		
8 日 (月)	ごはん はるまき こまつなのからしあえ とうふとぶたにくのキムチいため ぎゅうにゅう					とうふ 豆腐 大豆をしぼった豆 に、にがりなどの ぎょう固ざいを入れ て固めたものです。 骨の材料となる力 ルシウムが多くふくま れています。 エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 22.0 しつ g 17.8	16 日 (火)	ごはん あげシューまい ちゅうかあえ カムジャタン ぎゅうにゅう					カムジャタン かんじくご 韓国語で「カム ジャ」はじゃがいも、 「タン」はスープという 意味です。ピリ辛味 からだあたためる料理で す。 エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 23.6 しつ g 15.5
	♥			ぶたにく30 とうふ50 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう			♥		シューまい 小学生2こ 中学生3こ	ぶたにく30 あかみそ1.2 ぎゅうにゅう		
	◆	こめ70						◆	こめ70		じゃがいも50 すりごま6		
	♣	こまつな20 にんじん10	はるまき1こ	しょうが0.3 たまねぎ30 チゲンサイ15 にんじん10 はくさいキムチ10 えのきたけ5	ぎゅうにゅう			♣	チゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05		しょうが0.3 にんにく0.1 たまねぎ25 キャベツ15 にんじん15 えのきたけ5 にら4		

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(教育・給食課ページ内)<https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

## 【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学生年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

区分	栄養素		エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg											
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	350	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0	
	12月分 平均栄養量	645	15.4	28.7	2.1	342	86	2.8	308	0.4	0.5	22	3.8	2.9	
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	450	2.5未満	403	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0	
	12月分 平均栄養量	809	15.1	27.5	2.6	757	111	3.9	379	0.5	0.6	27	4.9	3.8	

## クイズ1

こたえは ②新米です。  
給食のお米も12月から新米に  
変わります。品種は香川県産  
の「ヒノヒカリ」です。

クイズ  
なぞなぞ  
こたえ

## クイズ2

こたえは ①韓国です。  
コチジャンを使ったピリ辛の  
調味料をからめた韓国発祥の  
フライドチキンです。

## クイズ3

こたえは ②ね  
さつまいもは地中にのびた根っこが  
大きくふくらんだものです。

## なぞなぞ

こたえは きのこです。  
15日はしいたけとしめじが  
使われています。

業者から学校  
へ直接配達さ  
れる食品

○牛乳

○パンまたは米飯

○ヨーグルト(中学生のみ)(2日)  
○スイートポテト(9日)  
○クリスマスデザート(23日)

## 12月4日(木) 打ち豆汁

打ち豆汁は、福井県を中心とし  
た北陸地方の郷土料理です。

「打ち豆」とは、大豆を水でもど  
して、平につぶして乾燥させた保  
存食です。つぶすことで煮物や  
汁物に入れると火が通りやすくな  
り、乾燥させることで長持ちする  
ため、保存食として重宝されてき  
たそうです。

ソースかつ丼 ポルガライス あろしそば



福井県で有名な  
食べもの

今年の冬至は、12月22日(月)です。冬至の日に  
はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありま  
す。また、「運盛り」と言って、名前の終わりに「ん」  
がつく食べ物を食べると縁起が良いとされていま  
す。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は  
運を呼び込むと重宝されています。



## 冬至の七種

うどん なんきん いんじん れんこん ぎんなん きんかん かんねん

うどん なんきん いんじん れんこん ぎ