令和5年　12月　学校給食予定献立表　（東・美原区）

堺市教育委員会

えいよう三色

（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物

（黄）熱や力のもとになる食べ物

（緑）体の調子を整える食べ物

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

エネルギー｜たんぱく質｜脂質エネルギー比

献立表について

- 単位はg(ｸﾞﾗﾑ)です。
- 食品の数量は中学年の量を示しています。
- （冷）は冷凍品を示しています。
- ☆はオーブン献立です。

～旬の食べもの～【れんこん】

日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。

れんこんは、はすの地下茎の部分です。
れんこんの穴は、外から根に空気を送り込む役割をしています。れんこんは、穴から「先が見通せる」ということで縁起のよい食べものといわれています。

1日（金）
ごはん（増量）・牛乳／冬野菜カレーライス／☆大根サラダ／ポン酢

栄養価：604｜21.0｜26

赤) 冷豚肉(もも) 20　緑) カリフラワー 10
緑) かぶ 15　緑) にんじん 15
緑) たまねぎ 40　黄) じゃがいも 30
緑) りんごピューレ 5　ガーリック 0.03
黄) 油 0.5　黄) カレールウ 12
ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2
こしょう 0.01　塩 0.01

赤) まぐろ(油漬) 10　緑) ホールコーン缶 10
緑) 大根 25　緑) にんじん 5

しょうゆ 1.5　酢 1
黄) 砂糖 1　緑) ゆず果汁 0.5

4日（月）
ミニパン・牛乳／揚げパン／コーンスープ／ミートビーンズ

栄養価：581｜23.3｜37

黄) ミニパン 1個　黄) 油 4
黄) グラニュー糖 1.5

赤) 冷ベーコン 8　緑) ホールコーン缶 15
緑) クリームコーン缶 20　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 3　塩 0.1
こしょう 0.01　黄) 片栗粉 0.5

赤) 冷豚肉(挽肉) 20　赤) 大豆水煮 20
緑) ピーマン 3　緑) にんじん 5
緑) たまねぎ 20　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6.5
ウスターソース 1　黄) 砂糖 0.1
塩 0.2　こしょう 0.01
黄) 油 0.3

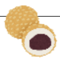
5日（火）
ごはん・牛乳／みそおでん／もやしの甘酢炒め／☆ごま団子

栄養価：674｜24.2｜28

赤) 冷鶏肉 15　赤) うずら卵缶 20
三角切こんにゃく 20　緑) 大根 30
黄) 冷さといも 30　赤) 焼ちくわ 10
赤) 冷厚揚げ 20　黄) 砂糖 1.5
淡口しょうゆ 1　みりん 1
赤) 赤みそ 4　赤) 白みそ 6
削りぶし 1

赤) 冷ベーコン 5　緑) キャベツ 25
緑) にんじん 5　緑) 緑豆もやし 25
黄) 砂糖 1　淡口しょうゆ 1.5
酢 1　しょうゆ 0.5

黄) 冷ごま団子 1個(25)



6日（水）
おさつパン・牛乳／とんこつラーメン／☆ユーリンチー

栄養価：598｜27.1｜28

赤) 冷豚肉(もも) 15　緑) はくさい 15
緑) 青ねぎ 2　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 20　黄) 冷中華麺 50
黄) 油 0.5　白湯スープ 5
淡口しょうゆ 2　塩 0.1
こしょう 0.01

赤) 冷鶏から揚げ 50　緑) 白ねぎ 1
緑) にんにく 0.1　緑) 土しょうが 0.3
しょうゆ 2　酢 1.5
黄) 砂糖 1.5　黄) ごま油 0.2
黄) 油 0.1

7日（木）
ごはん・牛乳／ハヤシライス／ウインナーコーン／☆りんごのもちもちケーキ

栄養価：702｜21.5｜27

赤) 冷豚肉(もも) 25　緑) にんじん 20
緑) たまねぎ 50　黄) 油 1
黄) ハヤシルウ 12　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10
緑) トマトピューレ 10　ウスターソース 1
塩 0.01　こしょう 0.02

赤) 冷ウインナー 5　緑) ホールコーン缶 25
黄) 油 0.3　塩 0.01
こしょう 0.01

緑) りんご 10　赤) 牛乳 12
黄) 小麦粉 8　黄) 米粉 6
黄) 砂糖 7　黄) 油 3
ベーキングパウダー 0.5

8日（金）
ごはん・牛乳／むらくも汁／大根と里芋の煮物／☆厚揚げのしょうが焼き

栄養価：616｜25.2｜30

緑) 青ねぎ 2　緑) えのき茸 5
緑) にんじん 10　黄) ふ 1
赤) 鶏卵 30　淡口しょうゆ 3.5
塩 0.05　黄) 片栗粉 1
削りぶし 2　だし昆布 0.5

赤) 冷豚肉(もも) 15　緑) 大根 30
緑) にんじん 10　黄) さといも 20
黄) 油 0.3　黄) 砂糖 2
しょうゆ 3　みりん 0.5
削りぶし　だし昆布

緑) 土しょうが 0.5　赤) 冷厚揚げ(具入) 30
黄) 砂糖 1　みりん 2
しょうゆ 2　削りぶし
だし昆布

11日（月）
黒糖パン・牛乳／クリームスパゲティ／☆冬野菜サラダ／ドレッシング

栄養価：618｜21.6｜35

赤) 冷ベーコン 10　緑) 小松菜 8
緑) エリンギ 5　緑) にんじん 15
緑) たまねぎ 30　黄) スパゲティ 20
赤) 牛乳 20　黄) ホワイトルウ 6
洋風ブイヨン 0.5　塩 0.2
こしょう 0.01

赤) 冷ウインナー 10　緑) ホールコーン缶 10
緑) ブロッコリー 15　緑) かぶ 10
緑) にんじん 5

淡口しょうゆ 0.5　黄) 砂糖 1
酢 2
黄) ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2

12日（火）
ごはん・牛乳／トック／ビビンバ風

栄養価：595｜26.0｜26

赤) 冷鶏肉 10　緑) たけのこ水煮 5
緑) 青ねぎ 2　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 15　黄) トック 20
赤) 鶏卵 20　黄) 油 0.5
中華ブイヨン 1　しょうゆ 4
塩 0.1　こしょう 0.01

赤) 冷豚肉(もも) 30　黄) 砂糖 1
しょうゆ 2　緑) ほうれん草 10
緑) にんにく 0.2　緑) にんじん 10
緑) 大豆もやし 25　黄) 油 0.3
黄) いりすり白ごま 2　黄) 砂糖 0.5
しょうゆ 1　コチジャン 0.2
黄) ごま油 0.2　中華ブイヨン 0.5

13日（水）
コッペパン・牛乳／ミネストローネ／洋風かき揚げ

栄養価：640｜23.4｜37

赤) 冷豚肉(もも) 10　赤) 冷ベーコン 10
緑) 皮むきトマト缶 20　黄) 白いんげん豆水煮 10
緑) セロリ 2　緑) にんにく 0.3
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 30
黄) マカロニ(シェル) 8　中華ブイヨン 1.5
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　しょうゆ 0.5
塩 0.3　こしょう 0.01
ウスターソース 1　黄) 油 0.5
黄) 砂糖 0.2

赤) 冷ウインナー 8　緑) ホールコーン缶 5
緑) たまねぎ 10　黄) じゃがいも 25
黄) 小麦粉 8　ベーキングパウダー 0.2
塩 0.1　黄) 油 6

14日（木）
ごはん・牛乳／みそにゅうめん汁／いり豆腐／☆鰆の風味焼き

栄養価：574｜25.2｜25

緑) 青ねぎ 2　緑) えのき茸 5
緑) にんじん 5　赤) 焼かまぼこ 5
赤) 冷うすあげ 5　黄) そうめん 8
赤) 赤みそ 6　赤) 白みそ 3
削りぶし 2

緑) 青ねぎ 2　緑) にんじん 8
赤) 焼ちくわ 5　赤) 高野豆腐 6
緑) 干しいたけ 0.3　黄) 油 0.3
黄) 砂糖 0.5　みりん 1.5
淡口しょうゆ 2.5　削りぶし

赤) 冷さわら(甘塩) 1切(30)
料理酒 1.5　黄) 油 0.5
しょうゆ 0.5

15日（金）
ごはん・飲むヨーグルト／豆腐チゲ／☆のりしおチヂミ

栄養価：650｜22.6｜17

赤) 冷豚肉(もも) 20　緑) はくさい 40
緑) 春菊 7　緑) 白ねぎ 5
緑) にんじん 5　赤) 冷豆腐 50
緑) 干しいたけ 0.5　黄) 油 1
中華ブイヨン 2　塩 0.1
しょうゆ 3　黄) ごま油 0.2
キムチの素 1　コチジャン 0.5

赤) 冷ベーコン 10　緑) ホールコーン缶 5
緑) キャベツ 15　緑) にんじん 2
赤) 焼ちくわ 5　黄) お好み焼き粉 15
赤) 青のり 0.2　塩 0.03
黄) 油 0.3

18日（月）
コッペパン・牛乳／肉だんごスープ／☆みそﾏﾖﾈｰｽﾞ風ｶﾞｰﾘｯｸ焼き／チョコレートクリーム

栄養価：678｜27.9｜38

赤) 冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 30　緑) ちんげん菜 10
緑) 土しょうが 0.5　緑) にんじん 15
緑) たまねぎ 20　黄) 緑豆春雨 5
黄) 油 0.5　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 3.5　塩 0.05
こしょう 0.01

赤) 冷豚肉(もも) 30　緑) にんにく 0.2
緑) たまねぎ 10　黄) じゃがいも 40
赤) 赤みそ 3　黄) 砂糖 0.5
みりん 1.5　料理酒 1.5
黄) ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1

黄) チョコレートクリーム 1袋(15)

19日（火）
ごはん・牛乳／みそ汁／ひじきの煮物／かれいのからあげ

毎月19日は食育の日

栄養価：590｜26.1｜26

緑) かぼちゃ 15　緑) 小松菜 5
赤) 冷うすあげ 3　赤) 冷豆腐 15
赤) 赤みそ 6　赤) 白みそ 3
削りぶし 2

赤) 冷鶏肉 10　緑) にんじん 5
赤) 焼ちくわ 3　赤) 乾ひじき 2
黄) 油 0.3　黄) 砂糖 2
みりん 1　しょうゆ 3
削りぶし

赤) 冷かれいから揚げ 1個(50)
黄) 油 5

20日（水）お楽しみ献立
コッペパン・牛乳／冬野菜のクリームシチュー／☆鶏肉とじゃがいもの香草焼き

栄養価：606｜26.0｜38

赤) 冷ベーコン 10　緑) ブロッコリー 10
緑) はくさい 25　緑) かぶ 15
緑) にんじん 20　緑) たまねぎ 30
赤) 牛乳 20　赤) 粉末チーズ 2
黄) ホワイトルウ 8　ボーンストック 1
塩 0.2　こしょう 0.01

赤) 冷鶏肉(もも) 35　緑) にんにく 0.5
黄) じゃがいも 30　バジル(乾) 0.02
黄) パン粉 1.5　黄) 油 0.5
塩 0.3　こしょう 0.01

21日（木）冬至献立
ごはん・牛乳／ほうとう／れんこんのきんぴら

栄養価：577｜21.6｜21

赤) 冷鶏肉 15　緑) かぼちゃ 10
緑) はくさい 15　緑) 青ねぎ 2
緑) 大根 10　緑) にんじん 5
赤) 冷うすあげ 5　緑) 干しいたけ 0.3
黄) 冷ほうとう 50　赤) 赤みそ 8
赤) 白みそ 3　淡口しょうゆ 1
みりん 1　削りぶし 2

赤) 冷豚肉(もも) 10　つきこんにゃく 10
緑) にんじん 10　緑) れんこん 20
黄) 油 0.3　黄) いり白ごま 1
黄) 砂糖 1.5　みりん 0.5
しょうゆ 2.5　黄) ごま油 0.1
削りぶし

堺のめぐみ

堺産農産物
『堺のめぐみ』を
使用する予定です。

小松菜・・・11日、19日
春菊・・・15日
キャベツ・・・5日、15日
大根・・・1日、5日、8日
ブロッコリー・・・20日
カリフラワー・・・1日

冬至（今年は12月22日）

冬至は、一年で昼が一番短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存できることから、栄養源として重宝されてきました。

また冬至には、かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめるという説もあります。

お楽しみ

12月15日は、牛乳の代わりに**「飲むヨーグルト」**を提供します。
※乳アレルギー等で牛乳を飲めない方には、代替として「野菜ジュース」を提供します

＜冬休みも元気にすごしましょう！＞

冬休みは楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないよう、元気ポイントを守ってすごしましょう。

元気ポイント①
早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムをくずさないようにしましょう。

元気ポイント②
手洗い・うがいをしっかりしましょう。

元気ポイント③
時々窓を開けて空気を入れ替えましょう。

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
12月平均	620	24.2	29	340	76	2.0	2.7	217	0.38	0.47	19	2.27	4.3
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています