

# 令和5年12月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会  
八尾市学校給食会

月

火

水

木

金



のもくひょう

すききらいをなくし  
なんでもたべよう



<b>① ごはん</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
こうやどうふのすだち	7	ほうれんそう	35
こむぎ	1.5	にんじん	7
でんぶん	1.5	(タレ)	
しお	0.1	こいししょうゆ	2.5
こめあぶら	4	さとう	0.8
ふたにく	20		
うずらたまご	20		
たまねぎ	50	アーモンドこざかな	
にんじん	15		
たけのこ(水煮)	10		
ピーマン	5		
きくらげ	0.5		
とりガラスープ	1.3		
こいししょうゆ	4		
トマトケチャップ	3		
さとう	1.8		
す	1.2		
しお	0.05		
こしょう	0.01		
こめあぶら	0.5		
水	15		
エネルギー kcal	622	たんぱく質 g	26.3
		しじょう g	21.2

<b>④ ごはん</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
にゅうめん	10	さば	1切
やきかまぼこ	10	チンゲンサイとササミのいためもの	
あぶらあげ	7	チンゲンサイ	40
たまねぎ	20	とりささみ	10
にんじん	5	にんじん	10
青ねぎ	5	うす口しょうゆ	0.5
けずりぶし	2	しお	0.1
だしこんが	0.5	こしょう	0.01
うす口しょうゆ	4	こめあぶら	0.3
みりん	1		
だしじる	100		
エネルギー kcal	659	たんぱく質 g	27.6
		しじょう g	25.4

<b>⑤</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
さけとだいのこのたきこみごはん	50	かぼちゃとさつまいものコロッケ	1こ
こめ	15	かぼちゃとさつまいものか 1こ	8
もちげんまい	25	こめあぶら	8
さけ水煮	25		
だいのこの	25	こまつなのびたし	
あぶらあげ	7	こまつな(八尾産)	30
にんじん	10	ひらてん	7
うす口しょうゆ	0.5	にんじん	5
しお	0.1	こいししょうゆ	2
こしょう	0.01	みりん	0.5
こめあぶら	0.3	さとう	0.5
		だしじる	10
		こめあぶら	0.3
		だしじる	90
エネルギー kcal	611	たんぱく質 g	22.7
		しじょう g	24.6

<b>⑥ ごはん</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
ふたじゃが	30	たまごやき	1こ
じゃがいも	50	こめあぶら	0.5
たまねぎ	40		
にんじん	20	はくさいのこみあえ	
つきこんにゃく	20	はくさい	50
むきえだまめ	5	いりごま	0.5
けずりぶし	1.5	ゆずかじゅう	0.2
こいししょうゆ	5	ばいせんこんが	0.1
さとう	2	うす口しょうゆ	1.5
みりん	1	しお	0.1
こめあぶら	0.5		
だしじる	30	あじつけり	
		1袋	赤
エネルギー kcal	622	たんぱく質 g	27.0
		しじょう g	18.7

<b>⑦ せんりゅうふんコッペ</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
パイソミーふうサンド	25	ビーフン	15
にんじん	10	ぎゅうにく	20
レモンかじゅう	1	たまねぎ	20
さとう	0.6	チンゲンサイ	10
ナンブラー	0.5	つちしょうが	0.5
しお	0.15	が-ツカガ-	0.01
		とりガラスープ	1.5
		うす口しょうゆ	3.5
		りょうりしゅ	1
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		水	100
		たまごふしょうプリン	
		1こ	黄
エネルギー kcal	625	たんぱく質 g	26.5
		しじょう g	20.5

<b>⑧ ごはん</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
カレーライス	30	はくさいとコーンのサラダ	40
じゃがいも	40	はくさい	40
レンズまめ	5	ホールコーン	7
たまねぎ	40	(タレ)	
にんじん	25	ごまドレッシング	6
カレーウ	12		
ブルーベリー	7		
トマトピューレ	3		
白ワイン	1		
しお	0.3		
こしょう	0.01		
カレーこ	0.1		
が-ツカガ-	0.01		
こめあぶら	0.5		
水	90		
エネルギー kcal	623	たんぱく質 g	21.9
		しじょう g	18.1

<b>⑪ ごはん</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
キムチチゲ	40	はるさめのちゅうかあえ	6
ふたにく	20	チンゲンサイ	30
じゃがいも	25	にんじん	7
たまねぎ	20	しお	0.1
しめじ	5	こめあぶら	0.3
はくさいキムチ	15	(タレ)	
とりガラスープ	1.5	うす口しょうゆ	2
コチュジャン	0.5	す	0.7
こいししょうゆ	3	さとう	0.7
さとう	0.1	こめあぶら	0.3
りょうりしゅ	1	水	1
しお	0.1		
トウバンジャン	0.05	やきぎょうざ	
こしょう	0.01	ぎょうざ	2こ
こめあぶら	0.5	こめあぶら	0.5
水	50		
エネルギー kcal	611	たんぱく質 g	24.0
		しじょう g	16.9

<b>⑫ アップルパン</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
はなやさいのクリームシチュー	15	だいのこのツナのサラダ	40
ブロッコリー	15	だいのこの	40
カリフラワー	15	オイルツナ	10
とりにく	20	(タレ)	
じゃがいも	30	うす口しょうゆ	2
たまねぎ	30	さとう	0.5
にんじん	15	す	0.5
青ねぎ	5		
けずりぶし	2	キャンディチーズ	
だしこんが	1		
りょうりしゅ	1		
うす口しょうゆ	5		
みりん	1		
でんぶん	1.5		
しお	0.2		
だしじる	100		
エネルギー kcal	623	たんぱく質 g	27.6
		しじょう g	21.3

<b>⑬ げんりょうごはん</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
かにあんかけうどん	60	まぐろカツ	1こ
うどん	20	こめあぶら	7.5
かに	10		
あぶらあげ	10	てづくりしそひききりかけ	
はくさい	25	ひしき(干)	1
たまねぎ	15	ごなかつお	0.6
にんじん	10	赤しそ	0.3
青ねぎ	5	いりごま	1
けずりぶし	2	こいししょうゆ	1.5
だしこんが	1	みりん	1
りょうりしゅ	1	さとう	1
うす口しょうゆ	5	水	3
みりん	1		
でんぶん	1.5		
しお	0.2		
だしじる	100		
エネルギー kcal	617	たんぱく質 g	28.4
		しじょう g	20.1

<b>⑭ コッペパン</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
ようふうふくめに	25	やきウインナー	2本
とりにく	30	ウインナー	2本
じゃがいも	30	トマトケチャップ	6
たまねぎ	30	水	1
かぶ	20		
にんじん	15	キャベツのソテー	
しめじ	5	キャベツ	35
とりガラスープ	1.5	しお	0.1
うす口しょうゆ	1	こしょう	0.01
白ワイン	1	こめあぶら	0.3
しお	0.3		
こしょう	0.01		
こめあぶら	0.5		
水	40		
エネルギー kcal	614	たんぱく質 g	28.7
		しじょう g	27.0

<b>⑮ ごはん</b>		<b>ぎゅうにゅう</b>	
たにんどんぶり	40	こんさいのいためもの	15
たまご	20	れんこん	15
ぎゅうにく	20	ごぼう	15
やきかまぼこ	10	にんじん	7
こなどうふ	3	やきふた	5
たまねぎ	40	しお	0.1
にんじん	10	こしょう	0.01
青ねぎ	5	さとう	2.5
ほししいたけ	0.5	こいししょうゆ	0.5
けずりぶし	2	りょうりしゅ	0.5
うす口しょうゆ	3	トウバンジャン	0.03
こいししょうゆ	3	こめあぶら	0.3
さとう	1.8		
でんぶん	1.5		
だしじる	40		
		みかん	
		1こ	緑
エネルギー kcal	637	たんぱく質 g	26.6
		しじょう g	18.3

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中	12月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
学		625	26.4	21.1	2.3	338	97	2.7	262	0.42	0.53	28	5.1
年	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品  
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品  
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品  
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。  
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



\* 摂取エネルギー全体における割合

