

令和7年12月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第111号)

月			火			水			木			金		
1日			2日			3日			4日			5日		
ごはん 小松菜の和風スパゲティ 牛乳 オムレツ スパゲティ 20 オムレツ 1個 豚肉 25 玉ねぎ 35 小松菜 35 人参 10 しめじ 10 にんにく 0.1 薄口しょうゆ 2.5 白ワイン 1 鶏がらスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 米油 0.5 キャラメルポテト さつまいも 40 米油 3 バター 1.5 砂糖 1.5 水 1.5 のりふりかけ のりふりかけ 1袋			ごはん 厚揚げの煮物 牛乳 甘きれんこん 厚揚げ 52 れんこん 30 薄口しょうゆ 1 でん粉 2.5 砂糖 0.5 米粉 2.5 水 10 米油 30 濃口しょうゆ 2 玉ねぎ 1 砂糖 0.1 チンゲンサイ 25 みりん 20 人参 0.5 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 0.1 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 米粉 2.5 砂糖 0.6 塩 0.6 こしょう 0.02 でん粉 0.3 水 70 キャベツとえびの炒め物 キャベツ 30 むきえび 25 料理酒 0.2 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3			コッパパン かぶのクリームシチュー 牛乳 焼きウィンナー かぶ 40 ウィンナー 2本 鶏肉 30 トマトケチャップ 6 じゃがいも 30 ウスターソース 0.5 玉ねぎ 40 水 20 人参 20 1/2セリ(乾) 0.01 鶏がらスープ 1.5 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 水 30 ほうれん草のソテー ほうれん草 40 ローズハム 5 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 ミックスフルーツゼリー カットゼリー(巨峰) 35 カットゼリー(マスクット) 35			ごはん ポークビーンズ 牛乳 チキンカツ ライス 豚肉 30 チキンカツ 1個 米油 20 大豆水煮 6 にんにく 25 土生姜 40 濃口しょうゆ 10 みりん 10 でん粉 25 鶏がらスープ 1.5 まぐろ油漬 1 薄口しょうゆ 1 酢 0.3 砂糖 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 55 キャベツとツナのサラダ キャベツ 45 ツナ 1 さやいんげん 20 ホールコーン 8 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3			ごはん 鶏肉のから揚げ 牛乳 高野豆腐の含め煮 鶏肉 78 高野豆腐 2個 にんにく 0.3 薄口しょうゆ 2 土生姜 0.5 砂糖 3 みりん 3 1塩 0.1 みりん 8 削り節 0.5 だし汁 35 大阪しるなの煮浸し 大阪しるな 40 えのきたけ 10 きざみあげ 5 人参 5 つきこんにやく 10 さつま揚げ 10 大根 15 薄口しょうゆ 2 ごぼう 10 みりん 1.2 人参 10 削り節 0.2 青ねぎ 5 だし汁 2.5 薄口しょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 だし汁 100 米油 0.2		
エネルギー(kcal) 857			エネルギー(kcal) 770			エネルギー(kcal) 818			エネルギー(kcal) 815			エネルギー(kcal) 864		
たんぱく質(g) 29.9			たんぱく質(g) 31.6			たんぱく質(g) 32.2			たんぱく質(g) 31.5			たんぱく質(g) 35.3		
脂質(g) 26.2			脂質(g) 23.6			脂質(g) 29.9			脂質(g) 27.1			脂質(g) 32.8		
8日			9日			10日			11日			12日		
ごはん 親子丼 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 液卵 45 ちくわ 2個 鶏肉 40 青のり 0.2 玉ねぎ 50 小麦粉 2 人参 20 豆腐 1 青ねぎ 5 でん粉 0.5 しいたけ(乾) 0.5 水 5 薄口しょうゆ 3.5 米油 4 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 0.7 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30 小松菜とツナの炒め物 小松菜 30 まぐろ油漬 8 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01			ごはん いわしのフライ 牛乳 肉団子の甘辛煮 いわしフライ 1個 ミートボール 32 米油 7 玉ねぎ 20 ごぼう 15 人参 10 人参 10 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 みりん 0.5 削り節 0.2 でん粉 0.2 水 10 だし汁 0.3 米油 0.3 白菜の煮浸し 白菜 45 さつま揚げ 7 玉ねぎ 10 薄口しょうゆ 2 きざみあげ 5 砂糖 0.5 わかめ(乾) 0.5 みりん 0.5 赤みそ 0.2 白みそ 0.2 削り節 5 だし汁 110			ごはん 冬野菜カレー 牛乳 チキンナゲット 牛肉 30 チキンナゲット 2個 玉ねぎ 30 米油 30 人参 20 じゃがいも 25 れんこん 15 ごぼう 15 カレールウ 12 カレー粉 0.1 ヨーグルト 1個 5/8プレンビュール 7 トマトピューレ 3 白ワイン 1 濃口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 米油 0.5 削り節 1.5 だし汁 100 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 40 人参 7 3/4薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3			ごはん マーボー豆腐 牛乳 焼きぎょうざ 豆腐 100 焼きぎょうざ 2個 豚ひき肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 人参 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 鶏がらスープ 2 オイスターソース 0.3 薄口しょうゆ 3 赤みそ 1.5 オイスターソース 0.5 テンメンジャン 2 料理酒 0.5 砂糖 0.2 1こしょう 0.01 鶏がらスープ 0.5 でん粉 1.5 トウバンジャン 0.25 ごま油 0.1 水 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5 さつまいもの甘煮 さつまいも 45 砂糖 2.5 薄口しょうゆ 0.8 水 15			ごはん さばの塩こうじ焼き 牛乳 豚肉と切干大根の炒め物 さばの塩こうじ漬 1切 豚肉 20 米油 0.2 切り干し大根 3 小松菜 35 青ねぎ 3 白すりごま 1 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.5 みりん 0.5 米油 0.3 白菜のオイスター炒め 白菜 40 人参 7 きざみあげ 5 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 1 砂糖 0.2 でん粉 0.5 米油 0.3 みかん みかん 1個		
エネルギー(kcal) 783			エネルギー(kcal) 789			エネルギー(kcal) 844			エネルギー(kcal) 824			エネルギー(kcal) 804		
たんぱく質(g) 35.1			たんぱく質(g) 29.4			たんぱく質(g) 28.3			たんぱく質(g) 30.2			たんぱく質(g) 29.7		
脂質(g) 25.7			脂質(g) 27.0			脂質(g) 28.2			脂質(g) 21.8			脂質(g) 31.1		

15日「冬至献立」

ごはん
豚肉と春雨の炒め煮
牛乳
かぼちゃコロッケ
豚肉 50
かぼちゃコロッケ 1個
濃口しょうゆ 1
米油 6
料理酒 0.5
春雨 12
玉ねぎ 30
チンゲンサイ 25
人参 20
土生姜 0.5
濃口しょうゆ 3.5
砂糖 1
塩 0.1
こしょう 0.01
米油 0.5

人参とちくわの炒め物
人参 25
ちくわ 7
ゆず果汁 0.8
濃口しょうゆ 1.8
昆布粉末 0.1
料理酒 0.5
薄口しょうゆ 1.5
砂糖 0.2
塩 0.2
削り節 0.1
だし汁 2
米油 0.3

白菜の香味和え
白菜 70
ゆず果汁 0.8
昆布粉末 0.1
薄口しょうゆ 1.5
砂糖 0.2
塩 0.2
削り節 0.1
だし汁 2
米油 0.3

16日「クリスマス献立」

ごはん
もみのき型ハンバーグ
牛乳
人参のグラッセ
マスタート風味
ハンバーグ 1個
じゃがいも 45
米油 0.2
むき枝豆 5
玉ねぎ 15
粒マスタード 2
卵不使用マヨ 2
1薄口しょうゆ 0.2
0.2
塩 0.2
こしょう 0.01
砂糖 0.3
水 10
人参 35
砂糖 1.2
バター 1
塩 0.05
水 20

キャベツとペーコンのソテー
キャベツ 35
クリスマスケーキ 1個
ショルダーペーコン 7
薄口しょうゆ 0.7
塩 0.1
こしょう 0.01
米油 0.2

チョコレートのケーキです。

12月の給食目標

食事と健康について考えよう

ビタミンC

体の免疫機能を高めるはたらきがあります。体内に溜めておけないため毎日の食事でとることが大切です。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウィルスや細菌が体内に入るのを防ぎます。

たんぱく質

免疫細胞をつくるもと。また体温を上げるはたらきがあるので、冷えの予防になります。

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

3学期の給食開始予定日

1月9日(金)

お忘れなく！

冬は寒さや空気の乾燥で風邪をひきやすい季節です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防により栄養素を紹介します。

手洗い・うがいの習慣も大切です！体調を整え、冬を元気に楽しみましょう！

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

12月の献立から



5日(金) 大阪しろなの煮浸し

大阪しろなは、「なにわの伝統野菜」のひとつです。大阪で江戸時代から栽培されている野菜です。大阪市の天満橋付近で栽培が盛んだったことから『天満菜』とよばれることもあります。アクやクセが少なく、調理のしやすい野菜です。

10日(水) 冬野菜カレー

れんこん・ごぼう・にんじんといった秋～冬にかけて収穫される根菜類をたっぷり使ったカレーです。根菜類は、ビタミン類や食物繊維が豊富なことから、体調を崩しやすい寒い時期に、積極的に食べてほしい食材です。

削り節をつかっただし汁で風味豊かなカレーです。



1日(月) カルドベルデ



じゃがいもや牛乳をつかったポタージュスープです。ポルトガルでよく食べられています。本場ではケールという緑の濃いキャベツのような野菜を刻んで入れるので、料理名に緑を意味する「ベルデ」がついています。

給食では、ケールの代わりにほうれん草を使って作ります。



ケール



15日(月) 冬至献立

冬至は、一年で最も日照時間が短い日のことを指します。この日に、「ん」のつくものを食べると運を呼び込むことができると言われています。冬至を「湯治」とかけてゆず湯に入る習慣もあり、給食では、なんきん(かぼちゃ)のコロッケとゆずを使った香味和えが登場します。

冬至に食べる「冬の七種」

なんきん(かぼちゃ)・れんこん
ぎなん・にんじん・きんかん
かんてん・うどん(うどん)



今年の冬至は12月22日(月)です。

11日(木) 大根と卵のスープ

冬が旬の大根を使ったスープです。冬の大根は、甘くてみずみずしく、やわらかい食感です。新メニューの温かいスープで体を温めましょう。



16日(火) クリスマス献立

もみのき型のハンバーグや、クリスマスケーキが登場します。2学期最後の給食です。クラスみんなで仲良く食べましょう。

クリスマスケーキはチョコレート味です。
★カカオを使用しています。



ポルトガルの食文化

ポルトガルの食文化は、地中海料理と大西洋沿岸地域の料理の要素が融合した、豊かで多様なものです。また、スープを食べることが多く、野菜や魚介類を使ったものなど、さまざまな種類があります。

ポルトガルは、ヨーロッパ諸国の中でも特に日本と古くから貿易相手として親交の深い国です。日本でお馴染みの「カステラ」や「天ぷら」「金平糖」は、ポルトガル語が語源ともいわれています。



牛乳を飲もう！

年末年始は、学校給食がないために、牛乳を飲む機会が減ってしまいがちです。牛乳は、成長期みなさんに必要なカルシウムやたんぱく質が豊富です。

強い骨や歯をつくるためにも、給食がない日にも、家庭で牛乳を飲むことを心がけましょう。

適度な運動も丈夫な骨づくりにつながります。



保護者の皆様

中学校給食での食物アレルギー等の対応について



医師の指導のもとで、家庭でも原因食品に対する食事療法を実施している場合に、給食の食物アレルギー対応を行います。給食について配慮が必要な場合は、学校までお申し出ください。

保護者面談実施の上、学校生活管理指導表等の必要書類をご提出いただき、対応内容を決定いたします。対応内容や手続き等、詳細は、八尾市ホームページに掲載しております。



	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	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	814kcal	30.4g *14.9%	27.1g *29.9%	2.6g	421mg	114mg	6.2mg	328μgRAE	0.48mg	0.61mg	45mg	6.0g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

献立に含まれるアレルギー物質の一覧	実施した献立の写真