令和8年度(12月1日～12月15日)　12月　小学校給食献立表　川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	牛乳 白飯 おでん はりはり大根	牛乳 白飯 ふしめん汁 高野豆腐のオランダ煮 みかん	牛乳 白飯 かす汁 ひじきの炒め煮	牛乳 カレーライス 白飯 冬野菜のスープカレー ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 豚キムチ りんごかん	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 すきやき だいこんの梅あえ	牛乳 貝柱ごはん 豚汁 かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらマヨサラダ	牛乳 食パン ホワイトシチュー にんじんサラダ	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 すまし汁 ゆばと野菜のおかか煮
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 20 ○ ボール天 25 ○ 厚揚げ(ミニ・冷) 25 ○ じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ にんじん 20 △ 板こんにゃく 20 △ しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 □ みりん 1 水 20 切干大根 4 △ にんじん 5 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ふし(小麦) 10 □ ちくわ 5 ○ 油あげ(冷) 3 ○ だいこん 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 3.5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 高野豆腐(1/20) 3 ○ でんぷん 3 □ てんぷら油 3 □ かに(冷) 12 ○ はくさい 20 △ しめじ 5 △ しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.5 □ けずりぶし(だし用) 1 水 20 みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ だいこん 20 △ さといも 20 □ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 3 △ 酒かす 6 □ みそ(赤) 8 ○ しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 ひじき 2 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ 大豆(乾) 5 ○ にんじん 5 △ つきこんにゃく 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 水 108 鶏肉(若10) 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ だいこん 20 △ れんこん 15 △ ごぼう 10 △ サラダ油 1 □ カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 けずりぶし(だし用) 1 でんぷん 2.5 □ 水 100 ハム(短冊) 10 ○ きゃべつ 30 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平麺ビーフン 10 □ 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ちんげん菜 15 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 はくさいキムチ 5 △ 豚肉(スライス) 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 5 △ にら 5 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 りんご果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 じゃがいも 20 □ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 10 ○ 糸こんにゃく 30 △ けずりぶし(だし用) 2 水 130 鶏肉(ささみ・カツ) 1枚 ○ 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 □ ＊ 鶏卵 3 ○ 水 5 パン粉 10 □ てんぷら油 8 □ きゃべつ 30 △ 酢 0.5 米油 0.5 □ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 30 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ ふ 2 □ たまねぎ 40 △ はくさい 35 △ 糸こんにゃく 30 △ にんじん 20 △ 根深ねぎ 10 △ しゅんぎく 5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 7 さとう(三温) 4 □ みりん 1 だいこん 35 △ うめびしお 1.7 △ 花かつお 0.6 ○ 酢 0.6 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ 貝柱(冷) 15 ○ 清酒 1 にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 76 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ あごだし 0.5 ○ 水 120 かぶ 45 △ 鶏挽肉(粗) 15 ○ にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 でんぷん 0.5 □ 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚挽肉 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 にら 15 △ ハム(短冊) 5 ○ はるさめ 4 □ ＊ マヨネーズ 3 □ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.5 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 食パン 1袋 □ (60/80/100) 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ 小麦粉 4 □ バター(調) 4 □ 牛乳(調) 40 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 50 にんじん 25 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □ 塩 0.05 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 水 108 牛肉(スライス) 25 ○ たまねぎ 35 △ 糸こんにゃく 10 △ 根深ねぎ 10 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ゆば(乾) 2 ○ こまつな 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○
エネルギー/たんぱく質	572kcal　22.2g	557kcal　18.3g	526kcal　22.8g	516kcal　21.1g	547kcal　21.4g	619kcal　28.6g	562kcal　22.2g	505kcal　24.5g	594kcal　24.7g	526kcal　23.9g	526kcal　23.10g
4年											

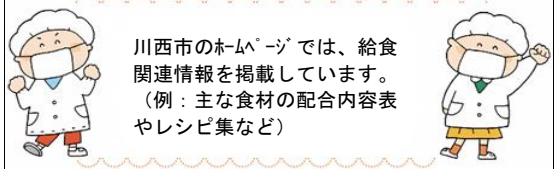
※栄養三色(□○△)

＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています

□…黄色の食品(熱や力のもとになる食品　炭水化物・脂質

○…赤色の食品(血や肉のもとになる食品　たんぱく質・カルシウム)

△…緑色の食品(体の調子をととのえる食品　ビタミン・ミネラル)





令和8年度(12月16日～12月23日)　12月　小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
献立名	牛乳 白飯 野菜スープ さけのマリネ	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 さばの煮つけ 水菜ともやしのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 あんかけうどん れんこんのきんぴら ゆず風味のだいこんサラダ	牛乳 白飯 そぼろ煮 もやしのあえもの
材料名および使用量（ｇ）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ベーコン 5 ○ はくさい 40 △ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 15 △ ほうれんそう 5 △ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 120 さけ(角・冷) 40 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ ちくわ 15 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ だいこん 35 △ さといも 30 □ 板こんにゃく 20 △ にんじん 20 △ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 けずりぶし(だし用) 2 でんぷん 0.5 □ 水 40 はくさい 55 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 だいこん 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 水 120 さば(50・冷) 1枚 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 水菜 20 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 3 △ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.6 さとう(三温) 0.2 □ 食育の日の献立	＊ 鶏卵 25 ○ 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □ 水 130 豚肉(スライス) 35 ○ たまねぎ 15 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 こまつな 30 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	うどん(冷) 50 □ 豚肉(スライス) 10 ○ えび(80～120・冷) 10 ○ いか(かのこ・冷) 10 ○ 清酒 1 はくさい 20 △ 葉ねぎ 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうが 0.5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1.5 □ 水 100 れんこん 30 △ 鶏挽肉(粗) 15 ○ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ だいこん 35 △ にんじん 5 △ ゆず 0.4 △ しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 1.5 □ 酢 1 冬至	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚挽肉 30 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 60 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 □ みりん 1 水 20 緑豆もやし 50 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年	582kcal　22.4g	510kcal　21.1g	562kcal　25.8g	544kcal　24.7g	556kcal　24.9g	548kcal　21.2g

※「＊」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。
※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、"ゆで塩"など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。
※ 栄養価は日本食品標準成分表(8訂)にて計算しています。

のっぺい　12月17日(木)

のっぺいは、毎年12月15日から17日に行われる、奈良春日大社の「おん祭り」での振る舞い料理として知られ、お祭りの日のごちそうとして食べる習慣があります。給食の「のっぺい」は、鶏肉を使用していますが、実際振る舞われるのっぺいは、「奈良のっぺ」と呼ばれ、昆布や干ししいたけの戻し汁のだし汁を使った精進料理で、里芋が煮くずれて、自然にとろみがつくのが特徴です。



冬至は、1年のうちで最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」を呼び込む風習があります。

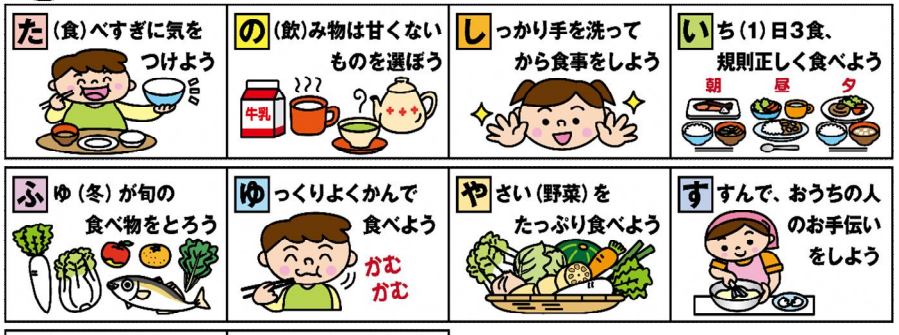
「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



冬至(とうじ)こんだて

12月22日(火)の献立は、冬至の献立にしています。「あんかけうどん」に「う(ん)どん」、「れんこんのきんぴら」に「れんこん」、「ゆず風味のだいこんサラダ」に「だいこん」「にんじん」を組み合わせ、冬至にまつわる「ゆず」を使ったさわやかな香りの「ゆず風味のだいこんサラダ」を提供します。





以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

