令和8年度(12月1日～12月11日)

12月学校給食献立表

川西養護学校

※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)
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 五目炒め煮	牛乳 白飯 かす汁 ひじきの炒め煮 りんごかん	牛乳 白飯 かきたま汁 糸こんの炒め煮	牛乳 白飯 フォーガー 豚キムチ	牛乳 白飯 みそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 すきやき だいこんのあえもの	牛乳 かやくごはん 豚汁 かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 マーボー豆腐 バンサンスー
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 20 ○ ボール天 25 ○ 厚揚げ(ミニ・冷) 20 ○ じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ にんじん 20 △ つきこんにゃく 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 2 △ 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 牛肉(細切) 15 ○ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ ホールコーン(冷) 10 △ 葉ねぎ 1 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(細切) 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 △ 米油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 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 ＊ 鶏卵 25 ○ 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ 葉ねぎ 2 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 でんぷん 1 □ 水 130 糸こんにゃく 20 △ 豚挽肉 20 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 葉ねぎ 1 △ しょうが 0.3 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 清酒 0.5 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ 鶏肉(若5) 20 ○ ちんげん菜 15 △ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ レモン果汁 0.3 △ しょうゆ(淡) 3 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 カイエンペッパー 0.01 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(細切) 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 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	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豆腐(冷) 25 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 10 ○ 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(細切) 30 ○ 厚揚げ(ミニ・冷) 20 ○ ふ 2 □ たまねぎ 40 △ はくさい 35 △ 糸こんにゃく 20 △ にんじん 20 △ 根深ねぎ 10 △ しゅんぎく 5 △ 米油 1 □ しょうゆ(濃) 7 さとう(三温) 4 □ みりん 1 だいこん 40 △ 花かつお 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 70 □ 鶏肉(若5) 15 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 豚肉(細切) 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 2 △ 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 1 △ 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 3 △ 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 しょうゆ(濃) 0.5 水 5 はるさめ 5 □ ハム(短冊) 10 ○ きゃべつ 20 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 ごま油 0.3 □ 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	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	565kcal 21.8g	500kcal 17.6g	557kcal 22.9g	500kcal 20.4g	500kcal 21.0g	622kcal 29.1g	559kcal 21.5g	518kcal 25.5g	588kcal 25.6g

※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)

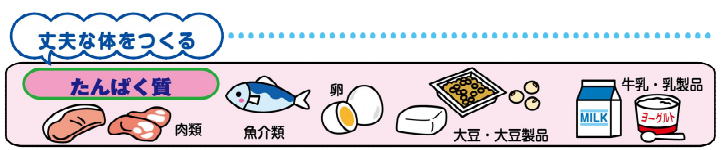
△…緑色の食品(体の調子をととのえる食品　ビタミン・ミネラル)



川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、
給食関連情報を掲載しています。
(例：主な食材の配合内容表や
レシピ集など)



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物





令和8年度(12月14日～12月23日)

12月学校給食献立表

川西養護学校

※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	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
献立名	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	牛乳 白飯 野菜スープ 鶏肉のレモンソースかけ みかん	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 さばの煮つけ 水菜ともやしのあえもの	牛乳 カレーライス 白飯 チキンカレー きゃべつソテー	牛乳 白飯 あんかけうどん きんぴら ゆずなます	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 ○ 食パン(100) 1袋 □ 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) 5 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 75 □ 水 101 牛肉(細切) 25 ○ たまねぎ 35 △ 糸こんにゃく 10 △ 根深ねぎ 10 △ 米油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ 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 ○	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) 10 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 鶏肉(若5) 50 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 8 □ レモン果汁 0.3 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ ちくわ 15 ○ 厚揚げ(ミニ・冷) 20 ○ だいこん 35 △ さといも 30 □ つきこんにゃく 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 △ すりごま 0.3 □ 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 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 米油 1 □ 小麦粉 6 □ 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 	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ りんご 5 △ にんにく 0.5 △ 米油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 80 きゃべつ 40 △ 米油 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 70 □ 水 95 うどん(冷) 50 □ 豚肉(細切) 10 ○ えび(80～120・冷) 15 ○ 清酒 0.5 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 ごぼう(ささがき) 20 △ 鶏肉(若5) 10 ○ つきこんにゃく 6 △ にんじん 5 △ すりごま 0.3 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 だいこん 45 △ にんじん 5 △ ゆず 0.2 △ 酢 2 さとう(三温) 2 □ 塩 0.4 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 △ 米油 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	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年	582kcal 25.9g	514kcal 20.2g	626kcal 23.6g	507kcal 20.5g	561kcal 25.7g	574kcal 20.1g	512kcal 20.6g	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。
※「でんぷん」の使用について:献立の材料名に記載されていなくても、とろみをつけて食べやすくすること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(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。冬至にまつわる「ゆず」を使った「ゆずなます」を和え物として出します。