令和8年度　12 月　中学校給食献立表（12月1日～12月11日）

川西市中学校給食センター　※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)
	牛乳 白飯 かす汁 豚肉の甘酢炒め 白菜のしらす和え	牛乳 白飯 わかたまスープ 酢豚 ツナサラダ	牛乳 白飯 ポトフ 鮭のバジルオイル焼き アマトリチャーナ	白飯 さつまいもと根深ねぎのシチュー ミンチカツ ビーフンサラダ チーズ（スライス）	牛乳 白飯 味付けのり（韓式） わかめスープ ヤンニョムチキン チュモッパの具	牛乳 白飯 ボール天のみそ汁 すきやき煮 大根の和え物	牛乳 白飯 冬野菜カレー はんぺんフライ コールスローサラダ	牛乳 白飯 姫路おでん 岩津ねぎ平天 ひじきマヨサラダ	牛乳 白飯 豚汁 鯖の塩焼き もやしの和え物
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用) 20 1 だいこん 20 4 じゃがいも 20 5 にんじん 15 3 つきこんにゃく 10 4 葉ねぎ 5 3 酒かす 6 5 みそ（赤） 8 1 しょうゆ（淡） 1 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130 ＊ 豚肉(スライス) 35 1 たまねぎ 25 4 にんにく 0.2 4 ごま油 0.5 6 しょうゆ（濃） 2 酢 2 さとう(三温) 1.1 5 はくさい 55 4 しらす干し 2 2 にんじん 5 3 しょうゆ（淡） 1.5 さとう(三温) 0.2 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 わかめ(乾) 0.5 2 ＊ 鶏卵 25 1 ＊ 豆腐(冷) 25 1 たまねぎ 25 4 にんじん 10 3 しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 120 ごま油 0.3 6 ＊ 豚肉(角) 30 1 しょうゆ（濃） 1.5 しょうが 0.5 4 清酒 0.3 みりん 0.2 でんぷん 7 5 てんぷら油 5 6 ピーマン 5 3 たまねぎ 15 4 にんじん 5 3 たけのこ(水煮) 8 4 米油 1 6 しょうゆ（濃） 2.4 さとう(三温) 2.4 5 酢 2.4 ケチャップ 2.4 水 10 まぐろ油漬(フレーク) 10 1 きゃべつ 15 4 たまねぎ 15 4 にんじん 5 3 酢 1.5 しょうゆ（淡） 1.5 さとう(三温) 0.3 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ チキンウインナー(スライス・冷 15 1 たまねぎ 30 4 きゃべつ 20 4 にんじん 20 3 じゃがいも 20 5 ブロッコリー 10 3 しょうゆ（淡） 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(角・だし用) 1 水 90 ＊ さけ(60・冷) 1枚 1 バジル(乾) 0.15 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 2 オリーブ油(中学校用) 3 6 塩 0.4 ＊ ペンネ 10 5 ＊ ベーコン(短冊) 5 1 たまねぎ 25 4 にんにく 0.3 4 オリーブ油(中学校用) 0.5 6 トマト(水煮) 15 3 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	精白米 100 5 水 140 さつまいも 25 5 根深ねぎ 15 4 ＊ 鶏肉(若5) 20 1 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 米油 0.5 6 上新粉 7 5 オリーブ油(中学校用) 7 6 ＊ 牛乳(調) 40 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(角・だし用) 1 水 50 ＊ ミンチカツ(冷) 1こ 1 てんぷら油 8 6 ビーフン 4 5 きゃべつ 35 4 きゅうり 10 4 酢 2 米油 1.3 6 さとう(三温) 0.8 5 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 ＊ チーズ(スライス) 1枚 2	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 味つけのり(韓式) 1袋 2 わかめ(乾) 0.6 2 貝柱(冷) 25 1 清酒 1.5 にんじん 20 3 緑豆もやし 20 4 しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 ＊ 鶏肉(若10・皮つき) 80 1 でんぷん 8 5 てんぷら油 8 6 しょうが 0.5 4 にんにく 0.5 4 根深ねぎ 5 4 さとう(三温) 1 5 みりん 1 しょうゆ（濃） 1.2 清酒 1 豆板醤 0.08 ケチャップ 3 みそ（赤） 1 1 水 3.5 きゃべつ 25 4 にんじん 5 3 ホールコーン(冷) 5 4 まぐろ油漬(フレーク) 10 1 千切りだいこん漬 8 4 しょうゆ（淡） 1.5 酢 1.7 さとう(三温) 0.8 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 1.2 6	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ボール天 20 1 わかめ(乾) 0.4 2 じゃがいも 20 5 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 みそ（赤） 9 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ＊ 豚肉(スライス) 20 1 ＊ 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用) 10 1 ＊ ふ 1 5 たまねぎ 20 4 はくさい 15 4 糸こんにゃく 10 4 にんじん 7 3 根深ねぎ 5 4 米油 0.5 6 しょうゆ（濃） 4 さとう(三温) 3 5 みりん 0.5 だいこん 50 4 花かつお 0.5 1 しょうゆ（淡） 2 酢 0.7 さとう(三温) 0.3 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ 鶏肉(若10) 30 1 たまねぎ 30 4 にんじん 20 3 だいこん 20 4 れんこん 10 4 米油 1 6 上新粉 8 5 オリーブ油(中学校用) 8 6 カレー粉 1 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 しょうゆ（濃） 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 白はんぺん(50) 1枚 1 ＊ 小麦粉 5 5 水 8.5 ＊ パン粉(中学校用) 11 5 てんぷら油 8 6 きゃべつ 30 4 緑豆もやし 10 4 にんじん 5 3 ホールコーン(冷) 5 4 酢 2 オリーブ油(中学校用) 1 6 さとう(三温) 0.8 5 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ 牛肉(スライス) 20 1 ＊ 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用) 30 1 じゃがいも 50 5 だいこん 40 4 板こんにゃく 20 4 にんじん 20 3 しょうが 1.5 4 しょうゆ（濃） 6.5 さとう(三温) 4 5 みりん 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 20 岩津ねぎ平天 1枚 1 ひじき 0.5 2 まぐろ油漬(フレーク) 10 1 ＊ 大豆(むし) 10 1 にんじん 15 3 ＊ マヨネーズ 5 6 しょうゆ（淡） 0.5 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ 豚バラ(スライス) 25 1 じゃがいも 15 5 緑豆もやし 15 4 にんじん 10 3 つきこんにゃく 10 4 ごぼう(ささがき) 5 4 葉ねぎ 5 3 みそ（赤） 10 1 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130 ＊ さば(60・冷) 1切 1 塩 0.4 緑豆もやし 50 4 しょうゆ（淡） 2 酢 0.5 ごま油 0.5 6 さとう(三温) 0.2 5 辛子 0.03
	地産地消	トライやる献立			らぶ♡きゅーセット	旬	旬	地産地消	トライやる献立
	酒かす 神戸阪神地域	献立作成にチャレンジ！			わかめスープ／ヤンニョムチキン	はくさい／根深ねぎ	れんこん／だいこん	岩津ねぎ 兵庫県但馬地域	献立作成にチャレンジ！
	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
中学	634kcal　25.2g	728kcal　26.7g	712kcal　32.7g	839kcal　24.8g	847kcal　36.0g	625kcal　23.4g	856kcal　30.1g	738kcal　27.5g	737kcal　32.0g

韓国おにぎりチュモッパ

1. ごはんの上に具をのせて混ぜる。



2. のりでつつむ。

※給食では、にぎらずに食べるスタイルにしました。

4日：牛乳なしの日

川西市の給食は、主食・牛乳・副食のそろった「完全給食」を提供していますが、給食についてのアンケートで、和食と牛乳が合わないという声が多く見られたことから、試行として、牛乳なしの献立を実施します。



本場はこの形

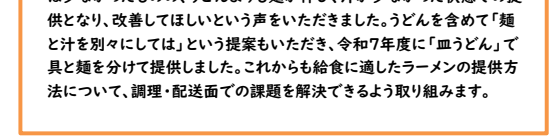
本来は、丸いおにぎりにします。



姫路おでんの特徴は、しょうがじょうゆをつけたり、かけたりして食べることです。給食では、しょうがを加えた味付けにしています。



しょうが



どの日に出るか、献立表で探してみましょう。



＼みんなの声が給食をつくります！／

らぶ♥きゅー提案箱



みなさんから寄せられた「給食で食べたい！」の声を紹介し、実現に向けた取り組みや今後の予定をお知らせします。

提案：中学校給食でも小学校のようにラーメンを食べたい。

対応：令和5年度にみそラーメンとしょうゆラーメンを提供しました。残食は少なかったものの、うどんよりも麺が伸び、汁が少なかった状態での提供となり、改善してほしいという声をいただきました。うどんを含めて「麺と汁を別々にしては」という提案もいただき、令和7年度に「皿うどん」で具と麺を分けて提供しました。これからも給食に適したラーメンの提供方法について、調理・配送面での課題を解決できるよう取り組みます。

※「＊」は、アレルギー対応を実施する品目（乳（飲用乳を除く）、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド）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。

※精白米については、残食量をみながら一人あたり87ｇ～100ｇで炊飯しています。

６つの食品群

栄養素の働きによって、食品を6つに分類しています





川西市のホームページでは、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食物アレルギー対応、川西市の学校給食の特徴など）

令和8年度　12 月　中学校給食献立表（12月14日～12月23日）

川西市中学校給食センター　※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)
	牛乳 白飯 麻婆豆腐 米粉焼き餃子 きくらげの中華和え	牛乳 白飯 ざくざく汁 鶏肉のみそ焼き 白菜のおかか和え エコ昆布	牛乳 白飯 ハッシュドビーフ ジャーマンサラダ みかん	牛乳 ゆかりごはん たまねぎのみそ汁 奈良のっぺ 春菊の和え物	牛乳 白飯 担々はるさめスープ 淡路たまねぎコロッケ わかめの中華サラダ エコ昆布	牛乳 白飯 どさんこ汁 がんもどきの含め煮 鶏肉と大根の煮物	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 ほっけの幽庵焼き れんこんのきんぴら	牛乳 白飯 コーンスープ ハニーマスタードチキン ツリーサラダ プリンタルト
材料名および使用量（ｇ）	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ 合挽肉(4.8) 35 1 ＊ 豆腐(冷) 100 1 たまねぎ 30 4 にんじん 20 3 たけのこ(水煮) 10 4 葉ねぎ 5 3 しょうが 1 4 にんにく 0.3 4 ごま油 1 6 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 1 さとう(三温) 1 5 清酒 1 でんぷん 1 5 水 5 ＊ 米粉餃子(冷) 2こ 1 きくらげ(スライス・乾) 0.2 4 緑豆もやし 40 4 にんにく 0.1 4 ごま油 0.5 6 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.1	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 平天(スライス・冷) 5 1 ＊ 豆腐(冷) 20 1 にんじん 20 3 だいこん 20 4 つきこんにゃく 10 4 葉ねぎ 5 3 干し椎茸(スライス) 0.5 4 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 みりん 0.8 塩 0.2 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 ＊ 鶏肉(若10) 80 1 みそ(赤) 4 1 みりん 1 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 さとう(三温) 1 5 水 3 はくさい 40 4 にんじん 5 3 ほうれんそう 5 3 花かつお 0.5 1 しょうゆ(淡) 1.5 こんぶ(角・だし用)(再利用) しょうゆ(濃) 清酒	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ 牛肉(細切) 35 1 たまねぎ 80 4 にんじん 25 3 マッシュルーム(水煮) 10 4 にんにく 0.3 4 米油 1 6 上新粉 7 5 オリーブ油(中学校用) 7 6 トマトペースト 10 3 ソース(ウスター) 5 しょうゆ(濃) 2.5 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.25 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 80 じゃがいも 30 5 ブロッコリー 10 3 ホールコーン(冷) 10 4 酢 1.8 さとう(三温) 1 5 米油 1 6 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 みかん 1こ 4	牛乳 1本 2 精白米 100 5 ゆかり 1.5 4 水 140 たまねぎ 30 4 ＊ 豆腐(冷) 25 1 ＊ 油あげ(冷) 5 1 わかめ(乾) 0.5 2 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ＊ 鶏肉(若5) 20 1 ちくわ 10 1 ＊ 厚揚げ(にこ・冷・中学校用) 15 1 だいこん 15 4 さといも 15 5 板こんにゃく 10 4 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 5 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 でんぷん 0.2 5 水 15 しゅんぎく 5 3 きゃべつ 40 4 にんじん 5 3 しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.6 さとう(三温) 0.2 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 はるさめ 8 5 ＊ 豚挽肉 15 1 緑豆もやし 10 4 にんじん 10 3 ちんげん菜 5 3 みそ(赤) 6.5 1 ＊ ねりごま 3.5 6 ＊ すりごま 2 6 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 さとう(三温) 0.7 5 豆板醤 0.1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 ＊ 淡路たまねぎコロッケ(冷) 1個 5 てんぷら油 8 6 わかめ(乾) 0.2 2 きゃべつ 35 4 にんじん 15 3 しょうゆ(淡) 2 酢 1 ごま油 1 6 さとう(三温) 0.3 5 こしょう(白) 0.01 こんぶ(角・だし用)(再利用) しょうゆ(濃) 清酒	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊ 豚肉(スライス) 15 1 じゃがいも 20 5 たまねぎ 15 4 緑豆もやし 10 4 にんじん 10 3 ホールコーン(冷) 5 4 葉ねぎ 5 3 みそ(白) 8 1 麦みそ 1 1 しょうゆ(淡) 1 塩 0.3 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ＊ がんもどき(40・冷) 1個 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 5 みりん 0.5 水 25 ＊ 鶏肉(若10) 20 1 だいこん 35 4 にんじん 10 3 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 5 みりん 0.5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 かぼちゃ 15 3 ＊ 油あげ(冷) 5 1 たまねぎ 25 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ほっけ(60・冷) 1切 1 ゆず果汁 1 4 しょうゆ(濃) 3 みりん 3 清酒 2.5 でんぷん 0.4 5 水 0.7 れんこん 30 4 ＊ 豚挽肉 10 1 にんじん 20 3 しょうが 0.3 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.8 水	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ホールコーン(冷) 10 4 クリームコーン(冷) 18 4 ＊ 鶏肉(若5) 10 1 たまねぎ 25 4 じゃがいも 15 5 にんじん 5 3 パセリ 0.5 3 しょうゆ(淡) 2 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(角・だし用) 0.5 でんぷん 1.5 5 水 130 ＊ 鶏肉(若10) 80 1 5 はちみつ 2 5 しょうゆ(濃) 2 ソース(ウスター) 1 粒マスタード 5 きゃべつ 25 4 ブロッコリー 10 3 にんじん 10 3 ホールコーン(冷) 5 4 酢 2 しょうゆ(淡) 1.5 オリーブ油(中学校用) 1 6 さとう(三温) 0.2 5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ＊ プリンタルト(冷) 1こ 5
	らぶ♡きゅーセット	旬	旬	旬	らぶ♡きゅーセット	旬	旬	旬
	麻婆豆腐／ 米粉焼き餃子	はくさい ／ほうれんそう	みかん	さといも／ しゅんぎく	担々はるさめスープ ／淡路たまねぎコロッケ	だいこん	れんこん／ほっけ	きゃべつ ／ブロッコリー
								
	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
中学	751kcal　29.0g	622kcal　31.7g	792kcal　24.0g	619kcal　23.7g	781kcal　21.8g	704kcal　28.3g	663kcal　29.3g	768kcal　34.6g

冬至の献立

12月22日

冬至は1年で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。
冬至は「太陽の力が一番弱まり次の日から再び強くなる日」として、運が向き始める日＝運盛りの日と言われ、「ん」がつく食べ物を食べることで運を呼び込みます。

また、この日にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。


ゆず

22日は、かぼちゃ（なんきん）、れんこん、にんじん、ゆずを使った献立です。

Love給食～らぶ♡きゅー

アンケート調査で30位までにランキングされた献立やリクエストが多かった献立から、12月は以下のとおりセットや単品で登場します。

【らぶ♡きゅーセット】

7位「わかめスープ」×3位「ヤンニョムチキン」
3位「麻婆豆腐」×10位「米粉焼き餃子」
10位「担々はるさめスープ」×6位「淡路たまねぎコロッケ」

【らぶ♡きゅー単品（お椀）】

16位「ポトフ」　28位「姫路おでん」
28位「かぼちゃのみそ汁」30位「冬野菜カレー」

【らぶ♡きゅー単品（おかず）】

16位「ミンチカツ」　19位「すき焼き煮」

【らぶ♡きゅーリクエスト】

みかん　　プリンタルト

給食で日本を旅しよう！



12月15日　福島県　ざくざく汁



大根やにんじん、こんにゃくなどが入った、具だくさんの郷土料理です。

12月17日　奈良県　奈良のっぺ



里芋などを煮て、自然なとろみを楽しむ郷土料理です。

12月21日　北海道　どさんこ汁



北海道をイメージした、具だくさんの汁物です。

～給食費について～

12月28日（月）は給食費の口座振替日です。口座の残高をご確認ください（完全給食の場合は7,700円）。また、納付書払いの場合は12月中旬に納付書を郵送しますので期日までにお支払いください。

完全給食以外の給食費の確認については、市ホームページ（右の二次元コード）をご確認ください。