

令和4年(2022年)12月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄…おもにエネルギーのもとになる食品 赤…おもに体をつくるもとになる食品 緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色						
1 日 (木)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200ml)	赤						
	にこみハンバーグ	ハンバーグ たまねぎ にんにく トマト ウスター ソース ケチャップ あかワイン さとう なたねあぶら	1 こ (50) 20 5 10 3 2 1 0.1 0.5	赤 緑 緑						
	はくさいスープ	はくさい とりにく にんにく あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし だしじる	30 10 10 5 5 2 2 130	黄 黄 緑 赤 緑 緑 緑						
	ペンネのソテー	ペンネ あかピーマン しお こしょう オリーブオイル	7 2 0.1 すこし 0.3	黄 緑 黄						
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		食物繊維 g		
						レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	649	24.3	2.2	288	1.8	218	0.28	0.51	16	2.4

実施日	献立名			食品名				1人分量(g)			栄養 三色
6 日 (火)	むぎごはん			むぎごはん							黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	さかなの バーベキューソース			さかなきりみ(あかうお)				1 きれ (50)			赤
				しろワイン				1			
				しお				0.1			
				こしょう				すこし			
				でんぶん				12			黄
				なたねあぶら				2.5			黄
				りんご				8			緑
				たまねぎ				5			緑
			つちしょうが				0.5			緑	
			パセリ				0.5			緑	
			にんにく				0.2			緑	
			さとう				1.5			黄	
			こ				2				
			こいくちしょうゆ				3				
とうふのみそしる			とうふ(れいとう)				25			赤	
			あぶらあげ				5			赤	
			たまねぎ				20			緑	
			あおねぎ				5			緑	
			わかめ				2			赤	
			りゅうおうみそ				11			赤	
			にぼし				3				
			にぼしだし				130				
689	27.6	2.4	372	2.2	95	0.21	0.54	6	2.7		

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			栄養 三色
9 日 (金)	ごはん				ごはん							黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	ぶたにらたま				ぶたにく				20			赤
					にら				10			緑
					たまご				40			赤
					たまねぎ				30			緑
					もやし				30			緑
					にんじん				15			緑
					うすくちしょうゆ				4			
					しお				0.1			
				こしょう				すこし				
				なたねあぶら				1			黄	
				かぶ				30			緑	
				あぶらあげ				5			赤	
				にんじん				10			緑	
				あおねぎ				5			緑	
				わかめ				2			赤	
				りゅうおうみそ				11			赤	
				にぼし				3				
				にぼしだし				130				
636	26.7	2.7	382	2.4	390	0.41	0.59	17	3.9			

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
14 日 (水)	おおきいコッペパン				コッペパン						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	ボルシチ				〔ぎゅうにく(かくぎり) あかワイン フランクフルト じゃがいも たまねぎ かぶ キャベツ にんじん パセリ ケチャップ トマトピューレ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら〕			20 1 10 30 30 20 20 20 1 4 3 0.1 0.5 0.8 すこし 65 1			赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄
	ぶどうゼリーミックス				ぶどうゼリー おうとう(かん) パインアップル(かん)			25 20 20			黄 緑 緑
612	22	2.5	298	2	243	0.28	0.47	28	7.7		

2 日 (金)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん					赤
	きくなどとうふの いためたん	きくな	20						緑
		とうふ (れいとう)	75						赤
		―ぶたにく	15						赤
		―つちしょうが	0.5						緑
		たまねぎ	40						緑
		にんじん	15						緑
		さとう	1						黄
		こいくちしょうゆ	5						
しお		0.1							
すこしょう	1						黄		
でんぶん	1						黄		
なたねあぶら	1								
こんにやくソテー	いとこんにやく	35						赤 緑 緑 緑 黄	
―	やきぶた	10							
	―つちしょうが	0.5							
	こまつな	20							
	にんじん	15							
	さとう	0.5							
	さけ	1							
	こいくちしょうゆ	2							
	なたねあぶら	0.5							
								黄	

601	22.1	1.5	411	2.2	434	0.5	0.49	21	4
-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	----	---

7 日 (水)	しょくパン				しょくパン				低中高		77 93 108	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	ブロッコリーの クリームに				ブロッコリー とりにく —としろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン(かん) ピザようチーズ ぎゅうにゅう —こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら				20 20 1 30 40 10 10 2 30 5 2 2 0.6 すこし 40 1		緑赤 黄緑 緑赤 黄赤 黄	
	ハムとキャベツのソテー				ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら				10 50 0.2 すこし 0.5		赤緑 黄	
599	25.9	2.5	360	1.5	203	0.4	0.63	68	7.6			

12 日 (月)	むぎごはん				むぎごはん								黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	うまに				とりにく				20				赤
					うずらたまご				20				赤
					じゃがいも				60				黄
					あかこんにゃく				24				
					にんじん				20				緑
					さとう				2				黄
					みりん				1				
					こいくちしょうゆ				3				
				うすくちしょうゆ				2					
				だしけずり				2					
こまつなのびたし				こまつな				50				緑	
				さつまあげ				10				赤	
				みりん				1					
				うすくちしょうゆ				1.5					
				だしけずり				0.5					
601	23.3	1.4	355	21.7	459	0.28	0.56	41	8.8				

15 日 (木)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん						赤
	いしかりなべ	さけ(かくぎり)	20						赤
		とうふ(れいとう)	30						赤
		あぶらあげ	5						赤
		だいこん	30						緑
		はくさい	30						緑
		あおねぎ	10						緑
		にんじん	10						緑
		うすくちしょうゆ	2						
しろみそ		6						赤	
りゅうおうみそ	3						赤		
けずりぶし	2								
だしこんぶ	0.2								
だしじる	60								
カミカミもやし	もやし	60						緑	
	にんじん	15						緑	
	あおねぎ	1						緑	
	にんにく	0.1						緑	
	しろごま	0.2						黄	
	さとう	0.8						黄	
	こいくちしょうゆ	3							
	ごまあぶら	0.3						黄	
	なたねあぶら	0.3						黄	
583	23	1.8	335	1.8	289	0.27	0.48	21	3.8

5 日 (月)	おおきいコッペパン			コッペパン			低 75 中 89 高 104			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	しろいんげんと とりにくのにこみ			しろいんげんまめ(かんそう)			10			赤
				とりにく			20			赤
				にんにく			0.1			緑
				あかワイン			1			黄
				じゃがいも			50			緑
				たまねぎ			30			緑
				にんじん			20			緑
				トマトみずに(かん)			10			緑
				パセリ			0.5			緑
				ケチャップ			10			
				こいくちしょうゆ			1			
				しお			0.3			
				こしょう			すこし			
				とりがらスープ			40			
				なたねあぶら			1			黄
	やさいサラダ			キャベツ			40			緑
				にんじん			15			緑
				ホールコーン			10			緑
	わふうドレッシング			わふうドレッシング			クラス 1 ぼん			黄
587	24.1	2.4	317	1.7	363	0.38	0.53	40	11.2	

8 日 (木)	ごはん				ごはん								黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	すきやき				ぎゅうにく				30				赤
					いとこんにゃく				20				
					あつしゆくふ				2				黄
					はくさい				50				緑
					しろねぎ				20				緑
					たまねぎ				20				緑
					あおねぎ				10				緑
					えのきたけ				10				緑
ちくわとやさいの しょうがいため					さとう				2				黄
					こいくちしょうゆ				5				
					なたねあぶら				1				黄
					ちくわ				30				赤
					にんじん				10				緑
					ピーマン				5				緑
					つちしょうが				0.3				緑
					さとう				0.5				黄
					こいくちしょうゆ				1				
					なたねあぶら				0.5				黄
644	22.6	1.6	297	1.7	178	0.24	0.47	23	3.9				

13 日 (火)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	くろはんべんフライ	くろはんぺん こむぎこ パンこ なたねあぶら	1 まい(28) 6 10 5	赤 黄 黄 黄					
	とんかつソース	とんかつソース	クラス 1 ぼん						
	しらたまみそしる	しらたまもち あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 10 5 11 3 130	黄 赤 緑 緑 緑 赤					
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑					
	717	22.4	3.2	391	2.1	165	0.2	0.37	6

ごはん		ごはん		低中高		161 184 230	黄			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1 ぼん		赤				
ポークカレー		ぶたにくしょうが つちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら カレー ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら		30 0.1 0.1 1 50 50 20 5 6.5 2 2 0.9 3.6 1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 すこし 55 1		赤 緑 緑 黄 緑 緑 赤 黄				
ザワークラウト		バラベーツ キャベツ しお こしょう なたねあぶら		10 60 1.5 0.1 0.5		赤 緑				
730	21.9	1.9	293	1.4	249	0.48	0.49	51	8.2	黄

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)		栄養三色			
19 日 (月)	おおきいコッペパン			コッペパン				黄			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		1 ぼん		赤			
	はるさめとぶたにくの いためもの			はるさめ		10		黄			
				ぶたにく		20		赤			
				つちしょうが		0.5		緑			
				さけ		1		緑			
				たまねぎ		40		緑			
				チンゲンサイ		30		緑			
				たけのこ		10		緑			
				にんじん		10		緑			
				さとう		0.5		黄			
				こいくちしょうゆ		3					
				トウバンジャン		0.1					
				しお		0.2					
				こしょう		すこし					
なたねあぶら				1		黄					
ごまあぶら		0.5		黄							
ウインナーソーテー			フランクフルト		40		赤				
			さやいんげん		10		緑				
			にんじん		5		緑				
			しお		0.1						
			こしょう		すこし						
			なたねあぶら		0.5		黄				
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタ ミ ン チナール相当量 μg			B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
632	25.7	2.8	320	1.7	251	0.49	0.52	17			3.9

20 日 (火)	ごはん				ごはん								黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	さばのしょうがに				さば				1 きれ(50)				赤
					つちしょうが				1				緑
					さとう				4.5				黄
					みりん				1.5				
					さけ				2.3				
					こいくちしょうゆ				6.8				
					みず				15				
	かきたまじる				〔 たまご でんぷん とうふ(れいとう) たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる				20 0.5 15 30 10 3 5 2 0.2 130				赤 黄 赤 緑 緑 緑
709	26.3	2.4	281	1.6	226	0.25	0.63	5		1.6			

21 日 (水) 【学期末お楽しみ献立】	うずまきパン			うずまきパン			〔低 75 中 89 高 104〕		黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤	
	とりにくのからあげ			〔とりにくが うちしよ んにく さけし しお こしよ でんぶん なたねあぶら〕			60 0.2 0.2 1 0.5 すこし 12 3		赤 緑 緑	
	こめこのミルク コーンポタージュ			ショルダーベーコン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ぎゅうにゅう こめこ 〔みず しお こしょう スープ なたねあぶら〕			10 30 10 40 20 10 30 3 10 0.6 65 1		黄 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 赤 黄	
										
	デザート			ミニワッフル			1 こ (25)		黄	
784	35.3	3	333	1.7	320	0.36	0.67	17	4.4	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養三色
22 日 (木) 【冬至献立】 とうじこんだて	なめし				なめし			低 116 中 139 高 163			黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいざんかカルシウム										
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	とろとろしょうが はくさいうどん				はくさい うどん(れいとう) ぶたにく(ほそぎり) さけ しお でんぶん にんじん こまつな つちしょうが さけ うすくちしょうゆ オイスターソース でんぶん だしけずり だしこんぶ だしじる			30 80 20 0.5 0.3 0.3 15 5 0.5 1 4 1 1 2 0.2 130			緑黄 黄緑 黄
	かぼちゃのもの				かぼちゃ さつまあげ さとう みりん ごうちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり			60 10 1 0.5 2 1 1			緑赤 黄
	みかん				みかん			1 こ (80)			緑
626	23.2	2.8	306	1.4	463	0.47	0.51	57	4.9		

今月の脂肪エネルギー比：23.9%

このマークの献立は、鶏卵・うすら卵除去食の日です。

 このか きん ● 9日(金) 豚にらたま(鶏卵)	こんだて がた ● 20日(火) かきたま汁(鶏卵)	けい らん いち らん ● 12日(月) うま煮(うすら卵)	たぬこ じょう きょう しゃく に ● 12日(月) うま煮(うすら卵)
--	----------------------------------	--------------------------------------	--


 このマークの献立は、**乳・乳製品除去食の日**です。
 ● 7日(水) ブロッコリーのクリーム煮 (牛乳・バター・チーズ)
 ● 16日(金) ポークカレー (牛乳・バター)
 ● 21日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ (牛乳)

こんげつ や さ い

今月の野菜



が つ	こ め	りゅうおう	あ お	よう か	に ち
12月の米、龍王みそ、青ねぎ(8日・15日)、キャベツ					
じゅうがく	いち ぶ	こ ま つ な	に ち	い ち ぶ	し ょ
(14日の一部)、小松菜(22日の一部)、白ねぎ(8日)、					
だ い こ ん	に ち	い ち ぶ	よ う か	に ち	い ち ぶ
大根(15日の一部)、はくさい(8日・22日の一部)ほう					
そ う	に ち	い ち ぶ	い ち ぶ	さ い し ゃ ん	し ょ う
れん草(21日の一部)は炭水市産を使用し、また、小					
ま つ な	た ま	い ち ぶ	が	りゅうざいばい	し ょ う
松菜、玉ねぎ、にんじんの一部は有機栽培、にんじん、					
みかんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。					

こんだて

このマークの献立

は、スチームコン

ベクションオーブ

ンで調理していま

す。

● ～ 学 期 末 お 楽 し み 献 立 ～ 21 日 (水) ●

うずまきパン・牛乳・鶏肉のから揚げ・米粉のミルクコーンポタージュ・デザート (ミニワッフル)

アレルギーのためミニワッフルを食べられない人はみかんゼリーになります。

こんげつ しようしょくひん げんざいりよう
今月使用する食品の原材料

むじょうきてい あるアレルギーぶつしつ (28 ひんめい) しょくものアレルギーへのたいおうがひつようなばいばい、がっこうからこどもへにふたつされるしりょうもごかくにん
 ※表示規定のあるアレルギー物質 (28 品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

ハンバーグ		ペンネ	わふう 和風ドレッシング	あしゅく 圧縮ふ	くろ 黒はんぺん	こ パン粉	いっばん トンカツソース(クラス一本づけ)	しらたま 白玉もち
とりにく 豚肉 玉ねぎ パン粉 粉末状植物性たんぱく でんぷん(じゃがいも) 炭酸カルシウム 酵母エキス 香辛料 食塩 ピロリン酸第二鉄 ※鶏肉 豚肉 小麦	こむぎ 小麦 ※小麦	しよくあしゅく 食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆	こむぎ 小麦 小麦粉 小麦グルテン ※小麦	さば ほうけ あじ いわし でんぷん(じゃがいも) 砂糖 食塩 魚介エキス ※さば	こむぎ 小麦 イースト ショートニング 食塩 イーストフード ※小麦	やさい・くだい 野菜・果実 砂糖 醸造酢 食塩 でんぷん(とうもろこし) 香辛料 魚肝油 経節エキス 昆布粉末 本みりん オイスターエキス	もち粉 加工でんぷん(キャッサバ) 水	
つば漬け	ぶどうゼリー	とうばんじん 豆板醤	デザート(ミニワッフル)			だいがえ デザート替(みかんゼリー)	なぐ 菜めしの具	オイスターソース
だいこん 大根(塩漬け・圧搾品) ぶどう糖果糖液糖 砂糖 アミノ酸液 醸造酢 かつお節エキス 食塩 カラメル色素 酸味料 酒精 水	とうきり 糖類(果糖ぶどう糖液糖) 糖類(砂糖) ぶどう果汁 糖類(果糖) ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄 Na 着色料 水	えんじょう 塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC) ※卵 乳 小麦 大豆	えきらん 液卵白 液卵 砂糖 乳等を主要原料とする食品 小麦粉 フラワーペースト 還元水あめ りゅうあし 乳化油脂 油脂加工食品 加糖卵黄 麦芽糖 マーガリン でんぷん(とうもろこし) りゅうせい 乳製品 糊料 加工でんぷん(小麦 とうもろこし) 増粘多糖類 ソルビトール 乳化剤 きんきょう 膨張剤 調味料(アミノ酸) 香料 リン酸塩(Na) 着色料(カロチノイド) 水 きゃりーおーぱー キャリーオーバー・加工助剤等(添加物製剤の副剤) ※卵 乳 小麦 大豆			わんしゅ 温州みかん果汁 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ゲル化剤 ビタミンC 香料 水	えんじょう 塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤 加工でんぷん(とうもろこし) キサンタン]

にほん あじ

日本の味めぐり

にち か

13日(火)

しず おか けん くら

【静岡県】『黒はんぺんフライ』



しずおかけん くら つか
静岡県では、おでんに黒はんぺんを使っています。

あ つう さかな の み ぶ ぶん つか しる
普通、はんぺんは魚の身の部分だけを使っているため、白いの

しずおかけん くら みず あ さかな ちよう
ですが静岡県の黒はんぺんは、水揚げされた魚をでんぶんや調

みりよう ま ほね 煮 つく くら
味料と混ぜ、骨までまるごとすり混ぜて作られるため、黒っぽい

いろ
色をしています。

けんりよう さかな さば いわし み つか
また、原料となる魚は、鯖や鰯などで、普通のはんぺんよりも

てつぶん ほう ふ ふく
カルシウムや鉄なども豊富に含まれています。

きょうしやく こ むぎ こ こ ころも
給食では、小麦粉・パン粉の衣をつけてフライにしています。

とうし こんだて になち もく
冬至 ~冬至献立~ 22日(木)

な ぜゅうにょう はくさい
 菜めし・牛乳・とろとろしょうが白菜うどん・

に もの
 かぼちゃの煮物・みかん

とうし ねん ばんよう なが ひる おじか ひ
 冬至とは、1年で1番夜が長く、昼が短い日のことをいいます。

とうし た ゆ はい ふうふう
 冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。

なつ と せさい ちようき ぶく ぶく ぶく ぶく ぶく ぶく
 かぼちゃは、夏に採れる野菜ですが、長期保存ができるため、野菜が不足する冬に備

えて、保存して食べることができます。かぼちゃに多く含まれるカロテンは、肌や粘膜

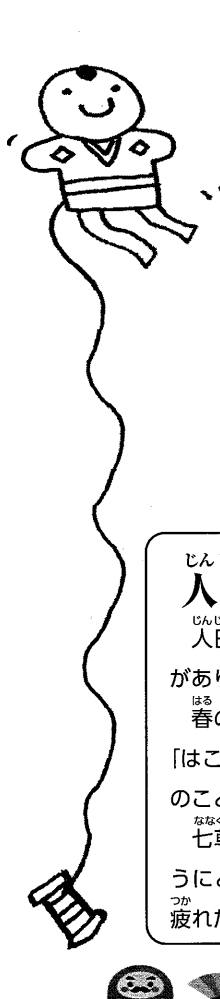
を強くして、風邪に対する抵抗力をつけることができます。また、ゆず湯に入ると、血

液の流れが良くなって、体が温まるので、風邪の予防になります。

そして、「ん」のつく食べ物を食べると幸運が呼び込めるとも言われています。

にち とうし こんだて つか
 22日の冬至献立には、「うどん」「にんじん」「かぼちゃ(なんきん)」「みかん」を使っ

ています。



年の始めの行事と食べもの

おおみそか がつ にち
大晦日 (12月31日)

1年の最後の日のことを「大晦日」といいます。

大晦日には、1年の締めくくりとして「年越しそば」を食べる風習があります。これは、そばのように細く長く生きられるように願いをこめて食べられるようになりました。

しょうがつ がつ ついたち
お正月 (1月1日)

お正月は新しい年を迎え、新たな1年を祝う行事です。

お正月には「明けましておめでとうございます」と挨拶をします。

1年の最初の日で、門松を飾ったり、縁起の良い食べものを詰めた「おせち」や「雑煮」を食べます。

じんじつ せつ く がつ なのか
人日の節句 (1月7日)

人日の節句には、「七草がゆ」を食べる風習があります。

春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」のことをいいます。

七草がゆには、1年間元気に過ごせますようにと願いが込められ、お正月に食べ過ぎて疲れた胃腸を休めるのにも最適です。

かがみびら がつ にち
鏡開き (1月11日)

お正月にお供えていた鏡餅を、お汁粉やお雑煮にして食べます。

1年間健康に過ごせますようにと願いがこめられています。




こしょうがつ がつ にち
小正月 (1月15日)

お正月を締めくくる行事のことをいいます。

小正月には、小豆がゆを食べる習慣があり、無病息災を祈ります。

枝に繭の形のもちや団子をつけた「餅花」を飾り、農業の成功も祈願します。

正月飾りや書き初めを神社に持ち寄り焼く「どんど焼き」も行われます。



出典：農林水産省 など

出典：農林水産省 など