

学校給食だより

2025年12月 摂津市学校給食会

栄養三色

赤色の食品 血や肉、骨をつくる

肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

緑色の食品 体の体調をととのえる

緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

黄色の食品 熱や力のもとになる

穀類、いも類、砂とう類、油脂類



献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

1 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) だいこんのいなかに ほうれんそうとキャベツの あえもの(たまご)	黄	しろごめ	75	けずりぶし	0.5
		赤	だいこんのいなかに		ほうれんそうとキャベツの	
		赤	ぶたにく	20	あえもの(たまご)	20
		赤	あつあげ	35	なたねあぶら	0.5
2 日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ふゆやさいたっぷり ポトフ かつおのチリソース マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	コッペパン	60	じゃがいも	30
		赤	いっごりコッペパン		なたねあぶら	7
		赤	ふゆやさいたっぷり		たまねぎ	20
		赤	ポトフ		ピーマン	5
3 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたじる じゃがいものつやに のりのつくだに	黄	しろごめ	75	けずりぶし	2
		赤	ぶたじる	10	じゃがいものつやに	25
		赤	ぶたにく	10	じゃがいも	60
		赤	いなかあげ	10	あおねぎ	5
4 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こまつなスープ かぼちゃの マーボーあんかけ	黄	しろごめ	75	ぶたミンチ	30
		赤	こまつなスープ	10	かぼちゃ	50
		赤	ショルダーベーコン	10	はくさいキムチ	5
		赤	かまぼこ	10	はくさいキムチ	5

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆ mg	鉄 mg	ビ　タ　ミ　ン				食塩相当量 g	食物繊維 g
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
602	23.8	23.1	411	3.1	219	0.35	0.53	33	1.5	3.6

2 日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ふゆやさいたっぷり ポトフ かつおのチリソース マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	コッペパン	60	黄	じゃがいも	30
		赤	いっごりコッペパン		黄	なたねあぶら	7
		赤	ふゆやさいたっぷり		黄	たまねぎ	20
		赤	ポトフ		黄	ピーマン	5
3 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたじる じゃがいものつやに のりのつくだに	黄	しろごめ	75	黄	けずりぶし	2
		赤	ぶたじる	10	黄	じゃがいものつやに	25
		赤	ぶたにく	10	黄	じゃがいも	60
		赤	いなかあげ	10	黄	あおねぎ	5
4 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こまつなスープ かぼちゃの マーボーあんかけ	黄	しろごめ	75	赤	ぶたミンチ	30
		赤	こまつなスープ	10	赤	かぼちゃ	50
		赤	ショルダーベーコン	10	赤	はくさいキムチ	5
		赤	かまぼこ	10	赤	はくさいキムチ	5

709	28.5	28.0	383	2.3	186	0.39	0.55	42	2.8	7.2
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

3 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたじる じゃがいものつやに のりのつくだに	黄	しろごめ	75	赤	ぶたミンチ	30
		赤	ぶたじる	10	黄	かぼちゃ	50
		赤	ぶたにく	10	黄	はくさいキムチ	5
		赤	いなかあげ	10	黄	はくさいキムチ	5
4 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こまつなスープ かぼちゃの マーボーあんかけ	黄	しろごめ	75	赤	ぶたミンチ	30
		赤	こまつなスープ	10	赤	かぼちゃ	50
		赤	ショルダーベーコン	10	赤	はくさいキムチ	5
		赤	かまぼこ	10	赤	はくさいキムチ	5

568	21.1	14.7	364	5.3	178	0.35	0.43	28	2.0	8.3
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

4 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こまつなスープ かぼちゃの マーボーあんかけ	黄	しろごめ	75	赤	ぶたミンチ	30
		赤	こまつなスープ	10	赤	かぼちゃ	50
		赤	ショルダーベーコン	10	赤	はくさいキムチ	5
		赤	かまぼこ	10	赤	はくさいキムチ	5
5 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) だいこんのいなかに ほうれんそうとキャベツの あえもの(たまご)	黄	しろごめ	75	黄	けずりぶし	0.5
		赤	だいこんのいなかに		黄	ほうれんそうとキャベツの	
		赤	ぶたにく	20	黄	あえもの(たまご)	20
		赤	あつあげ	35	黄	なたねあぶら	0.5
6 日 土	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ふゆやさいたっぷり ポトフ かつおのチリソース マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	コッペパン	60	黄	じゃがいも	30
		赤	いっごりコッペパン		黄	なたねあぶら	7
		赤	ふゆやさいたっぷり		黄	たまねぎ	20
		赤	ポトフ		黄	ピーマン	5
7 日 日	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたじる じゃがいものつやに のりのつくだに	黄	しろごめ	75	黄	けずりぶし	0.5
		赤	ぶたじる	10	黄	じゃがいものつやに	25
		赤	ぶたにく	10	黄	じゃがいも	60
		赤	いなかあげ	10	黄	あおねぎ	5
8 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) すいとん ごしききんぴら	黄	しろごめ	75	黄	けずりぶし	0.5
		赤	すいとん	10	黄	ごしききんぴら	20
		赤	いなかあげ	10	黄	ごしききんぴら	20
		赤	かまぼこ	10	黄	ごしききんぴら	20
9 日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ミネストローネ ツナサラダ キャンディーチーズ (にゅう)	黄	コッペパン	60	黄	じゃがいも	30
		赤	いっごりコッペパン		黄	なたねあぶら	7
		赤	ミネストローネ	10	黄	たまねぎ	20
		赤	ツナサラダ	10	黄	ピーマン	5
10 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) すましじる さかなのかんこくふう	黄	しろごめ	75	黄	けずりぶし	0.5
		赤	すましじる	10	黄	ごしききんぴら	20
		赤	いなかあげ	10	黄	ごしききんぴら	20
		赤	かまぼこ	10	黄	ごしききんぴら	20
11 日 木	ういまいパン ぎゅうにゅう(にゅう) だいのポタージュ (にゅう) やさいのオープンやき ゼリー	黄	ういまいパン	10	黄	じゃがいも	30
		赤	だいのポタージュ	10	黄	なたねあぶら	7
		赤	ういまいパン	10	黄	たまねぎ	20
		赤	だいのポタージュ	10	黄	ピーマン	5

献立表			栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)				
5 日 金	とりごぼうごはん	黄	とりごぼうごはん	60	赤	ぶたにく	10
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	こめ	20	赤	なると	6
	しょうゆラーメン	緑	とりにく	20	緑	はくさい	40
	ヨ-グルト(にゅう)	緑	ごぼう	20	緑	にんじん	10
		黄	こめず	0.1	緑	あおねぎ	5
		黄	こまつな	10		こいくちしょうゆ	3
			さとう	3		うすくちしょうゆ	2
			こいくちしょうゆ	4		みりん	0.5
			みりん	3		しお	0.2
			さけ	2		こしょう	0.01
		しお	0.1		のうしゆくスープ	10	
		なたねあぶら	1		ヨ-グルト(にゅう)		
		しょうゆラーメン		赤	ヨ-グルト	1	
		ちゅうかめん	50				

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
12日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとぶたにくの ちゅうかどん(たまご) こまつなのあえもの	黄	しろごはん こめ	75	黄	オイスターソース	1.5	18日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) フオー とりにくとちんげんさいの いためもの ツナそぼろ	黄	しろごはん こめ	75	緑	チンゲンサイ	30	19日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) けんちんじる かぼちゃのかきあげ ふりかけ	黄	しろごはん こめ	75	赤	かぼちゃのかきあげ	20				
		赤	たまごとぶたにくの ちゅうかどん(たまご)	15	黄	かたくりこ	3			赤	ぶたにく	10	黄	うすくちしょうゆ	2			赤	けんちん	5	赤	ちくわ	20				
		赤	ぶたにく	20	黄	しお	0.1			黄	フオー	10	黄	こめず	0.5			赤	けんちん	5	赤	ちくわ	20				
		赤	たまご	0.5	黄	こしょう	0.01			黄	べトナムめん	13	黄	みりん	1			赤	けんちん	5	赤	ちくわ	20				
15日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いもに キャベツとちくわの にびたし	赤	なたねあぶら	10	赤	ごまあぶら	0.5	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	赤	なたねあぶら	10	黄	ごまあぶら	2	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	赤	なたねあぶら	10	黄	ごまあぶら	2				
		赤	いもに	10	赤	のうしゆくスープ	4			赤	なたねあぶら	10	黄	のうしゆくスープ	4			赤	なたねあぶら	10	黄	ごまあぶら	2				
		赤	いなかあげ	10	赤	こまつなのあえもの	10			赤	なたねあぶら	10	黄	こまつな	10			赤	なたねあぶら	10	黄	ごまあぶら	2				
		赤	だいこん	45	赤	いなかあげ	10			赤	なたねあぶら	10	黄	ほししいたけ	0.8			赤	なたねあぶら	10	黄	ごまあぶら	2				
16日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はくさいスープ ハンバーグ(たまご)	緑	にんじん	15	黄	こいくちしょうゆ	3.5	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	赤	にんじん	10	黄	こまつな	25	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	赤	にんじん	10	黄	こまつな	25				
		緑	しろねぎ	10	黄	さとう	1.5			赤	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	3.5			赤	にんじん	10	黄	ごまあぶら	2				
		緑	いたこんにやく	15	黄	みりん	0.8			赤	にんじん	10	黄	しお	0.2			赤	にんじん	10	黄	ごまあぶら	2				
		黄	さとも	30	黄	なたねあぶら	1			赤	にんじん	10	黄	こしょう	0.02			赤	にんじん	10	黄	ごまあぶら	2				
17日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いなかみそしる さかなのごまだれかけ	黄	みりん	1	黄	けずりぶし	0.1	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	黄	みりん	1	黄	けずりぶし	0.1	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	黄	みりん	1	黄	けずりぶし	0.1				
		黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	なたねあぶら	1			黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	なたねあぶら	1			黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	なたねあぶら	1				
		黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	けずりぶし	0.1			黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	けずりぶし	0.1			黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	けずりぶし	0.1				
		赤	あかみそ	5	黄	けずりぶし	0.5			黄	あかみそ	5	黄	けずりぶし	0.5			黄	あかみそ	5	黄	けずりぶし	0.5				
569				20.1	19.3	376	2.8	349	0.32	0.53	42	1.7	3.4	579				23.2	17.2	295	2.0	231	0.33	0.48	18	2.1	2.5
16日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はくさいスープ ハンバーグ(たまご)	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	ぶたミンチ	30	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	ぶたミンチ	30	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	ぶたミンチ	30				
		黄	いっことりコッペパン	20	赤	たまご	5			黄	いっことりコッペパン	20	赤	たまご	5			黄	いっことりコッペパン	20	赤	たまご	5				
		赤	はくさいスープ	20	黄	なたねあぶら	0.5			赤	はくさいスープ	20	黄	なたねあぶら	0.5			赤	はくさいスープ	20	黄	なたねあぶら	0.5				
		緑	とんぶ	20	黄	パン	4			赤	とんぶ	20	黄	パン	4			赤	とんぶ	20	黄	パン	4				
17日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いなかみそしる さかなのごまだれかけ	緑	にんじん	10	黄	マッシュルーム	6	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	赤	にんじん	10	黄	マッシュルーム	6	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	赤	にんじん	10	黄	マッシュルーム	6				
		緑	たまねぎ	15	黄	ケチャップ	2.5			赤	たまねぎ	15	黄	ケチャップ	2.5			赤	たまねぎ	15	黄	ケチャップ	2.5				
		緑	あおねぎ	5	黄	テミクラソース	10			赤	あおねぎ	5	黄	ウスターソース	0.6			赤	あおねぎ	5	黄	ウスターソース	0.6				
		黄	うすくちしょうゆ	4	黄	とんかつソース	0.6			赤	うすくちしょうゆ	4	黄	さとう	0.4			赤	うすくちしょうゆ	4	黄	さとう	0.4				
623				27.6	26.6	326	2.0	177	0.45	0.59	14	2.7	3.3	649				19.9	25.5	513	1.8	277	0.23	0.40	24	1.5	3.2
17日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いなかみそしる さかなのごまだれかけ	黄	さかなのごまだれかけ	1	赤	さば	1	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	黄	さかなのごまだれかけ	1	赤	さば	1	22日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ようがし	黄	さかなのごまだれかけ	1	赤	さば	1				
		赤	いなかみそしる	10	赤	しお	0.1			黄	いなかみそしる	10	赤	しお	0.1			黄	いなかみそしる	10	赤	しお	0.1				
		黄	しらたまだんご	20	赤	こしょう	0.02			黄	しらたまだんご	20	赤	こしょう	0.02			黄	しらたまだんご	20	赤	こしょう	0.02				
		緑	たまねぎ	25	黄	うすくちしょうゆ	2			黄	たまねぎ	25	黄	うすくちしょうゆ	2			黄	たまねぎ	25	黄	うすくちしょうゆ	2				
678				24.3	25.4	311	2.4	144	0.25	0.54	10	1.8	2.2	748				20.6	27.6	299	2.4	300	0.44	0.45	42	1.5	10.8

・献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず
変更となる場合がありますので、ご了承ください。

・令和7年度より、ホームページにて
給食で使用している物資の



4日(木)は新献立の南瓜の麻婆あんかけです。
ピリ辛でごはんがすすむおかずです。
16日(火)はクリスマス献立です。
調理員さんが材料をこねて一つ一つ丸めて作って
くれるハンバーグを楽しみにしててくださいね。

- ・卵(鶏卵・うずら卵)、乳(乳・乳製品)について、
献立名にアレルギー表示をします。
- ・卵不使用のマヨネーズとドレッシングを使用します。

・献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず
変更となる場合がありますので、ご了承ください。

・令和7年度より、ホームページにて
給食で使用している物資の
アレルギー情報を掲載しています。
QRコードを読み取るとご確認いただけます。



献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れます。