小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）12月（A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101　学校給食課
(6151)-4107　原田南学校給食センター
(6152)-9501　走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月1日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おさかなそぼろ	▲	おさかなそぼろ	1ふくろ	赤
	だいずのへんしんみそしる	●	とうふ	25	赤
		▲	ゆば	2	赤
		●	うすあげ	3	赤
			かぶ	15	緑
			えのきたけ	5	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
			だしこんぶ	0.2	
		▲	とうにゅう	10	赤
		●	みそ	7.5	赤
	（揚）れんこんのはさみあげ	▲	れんこんのはさみあげ	1こ	緑
			なたねあぶら	4	黄
	もやしのごまずあえ	●	やきぶた	10	赤
			にんじん	5	緑
			もやし	25	緑
			さんどまめ	5	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	1.5	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	2	
		●	ごまあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	594	22.7	19.3	2.3	442	102	2.3	122	0.34	0.43	12	3.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月4日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	つくねだんごのすましじる	▲	つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			だいこん	10	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
	（揚）いかのてんぷら	▲	いかてんぷら	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	ゆばとほうれんそうのおひたし(かつおぶし 1袋)	▲	ゆば	1.5	赤
			にんじん	10	緑
			ほうれんそう	30	緑
			ゆずかじゅう	0.5	緑
		●	しょうゆ	1.8	
			さとう	0.3	黄
			かつおぶし(クラス1袋)	0.5	赤

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	599	22.7	21.3	1.8	288	88	1.9	307	0.24	0.44	19	2.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月5日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	黄
	はくさいのスープ	●	ショルダーベーコン	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	10	緑
			はくさい	30	緑
			しめじ	5	緑
		●	ポークスープ	5	
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）とりにくのオニオンソースかけ		とりにく	60	赤
		●	ソテードオニオン	5	緑
		●	あかワイン	1	
			さとう	0.8	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ツナポテト(ドレッシングクラス1本)	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
			じゃがいも	30	黄
			とうもろこし	5	緑
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	653	30.9	30.1	2.6	346	72	1.3	204	0.38	0.54	20	7.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月6日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ぶたじる		ぶたにく	15	赤
		●	いたこんにゃく	5	
			じゃがいも	20	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	にぼしこ	0.4	赤
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）さばのよしるぼし	▲	さばのよしるぼし	1きれ	赤
	ひじきのいためにこ		ぎゅうにく	5	赤
		●	うすあげ	5	赤
			にんじん	10	緑
			さんどまめ	5	緑
			ひじき(レトルト)	15	赤
		●	だしパック	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	602	25.2	23.9	1.7	304	83	2.0	214	0.34	0.55	12	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月7日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おじゃがもちのクリームに		とりにく	20	赤
		▲	おじゃがもちボール(かぼちゃ)	30	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			ブラウンマッシュルーム	5	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			こめこ	1.5	黄
		●	バター	1	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さかなすりみカツ	▲	さかなすりみカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
	わかめのサラダ	●	ハム	10	赤
			にんじん	5	緑
			きゅうり	10	緑
			とうもろこし	5	緑
			わかめ(冷凍)	10	赤
			しろいりごま	1	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	2	
			さとう	1.5	黄
		●	ごまあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	642	27.9	22.9	3.0	446	88	3.9	306	0.34	0.53	16	5.2

献立コンテスト入賞メニュー

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月8日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	チキンカレーライス		とりにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	60	緑
			じゃがいも	50	黄
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	ソテードオニオン	3	緑
			おろしりんご	3	緑
		●	チキンスープ	10	
		●	チャツネ	5	黄
		○	こむぎこ	5	黄
		●	さっきんカレーこ	0.4	
			ターメリック	0.2	
			なたねあぶら	3.5	黄
		●	トマトケチャップ	1	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	2	
		●	とんかつソース	1	
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	ウインナーソーセージ	●	ウインナーソーセージ	1ぽん	赤
	ツナとキャベツのソテー	●	まぐろ(レトルト)	8	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			キャベツ	20	緑
		▲	とりだしのもと	0.5	
			しお	0.2	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	636	22.3	21.9	1.8	268	73	1.4	264	0.39	0.47	31	7.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月11日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にくうどんじる		ぎゅうにく	10	赤
		●	うどん	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
		●	だしパック	2	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.4	
	（揚）あじのフライ(ソース クラス1本)	▲	あじのフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
		●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	にんじんシリシリ	●	まぐろ(レトルト)	15	赤
			にんじん	25	緑
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	0.6	
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	605	23.5	20.6	1.6	279	61	1.5	337	0.26	0.45	8	2.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月12日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	イタリアンスープ	●	ウインナーソーセージ	15	赤
		●	こめこツイストマカロニ	4	黄
		▲	とろけるしょくぶつせいチーズ	4.5	黄
			じゃがいも	15	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			キャベツ	10	緑
			セロリー	3	緑
		●	ポークスープ	5	
		▲	トマト(レトルト)	40	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
			さとう	0.9	黄
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			オリーブあぶら	0.1	黄
	（焼）カップもたべられるグラタン	▲	カップグラタン(野菜)	1こ	黄
	プチプチサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
		●	かいそうはるさめ	15	
			にんじん	5	緑
			きゅうり	10	緑
		▲	イタリアンドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	609	20.7	26.0	2.4	414	67	5.5	183	0.31	0.43	19	6.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月13日（水）	わかめごはん		こめ	70	黄
		▲	わかめごはんのもと	2.2	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	しろなとベーコンのわふうじる	●	ショルダーベーコン	20	赤
			にんじん	10	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			おおさかしろな	30	緑
		●	だしパック	2	
		●	みりん	1	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.45	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）かきあげ	▲	ちりめんじゃこ	2	赤
			ひきわりだいず	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			とうもろこし	5	緑
		○	こむぎこ	11	黄
			しお	0.1	
			なたねあぶら	5	黄
	れんこんのごまマヨネーズ(ドレッシング クラス1本)	●	ささみ(レトルト)	15	赤
			にんじん	10	緑
			れんこん	20	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	605	24.1	19.5	2.9	348	85	2.1	298	0.44	0.49	23	4.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月14日（木）	ミルクツイスト1こ	●	ミルクツイスト1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ミートポテト		ぎゅうひきにく	20	赤
		▲	エルボマカロニ	3	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	40	黄
			ブロッコリー	15	緑
		●	トマトケチャップ	11	
		●	トマトソース	11	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	たまごロール	▲	たまごロール	1こ	赤
	ハムとチンゲンサイのサラダ	●	ハム	10	赤
			たまねぎ	10	緑
			チンゲンサイ	25	緑
			さとう	0.6	黄
		●	す	1	
			しお	0.2	
			なたねあぶら	1.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	619	26.2	24.1	2.6	364	75	2.3	357	0.40	0.67	33	7.8

小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）12月 （A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月15日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	やさいふりかけ	▲	やさいふりかけ	1ふくろ	
	はくさいのミルクに		ぶたにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			はくさい	50	緑
			じゃがいも	30	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	ポークスープ	5	
			こめこ	2.5	黄
			しお	0.9	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）チキンカツ	▲	チキンカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	3	黄
	ウインナーとコーンのソテー	●	ウインナーソーセージ	15	赤
			たまねぎ	15	緑
			とうもろこし	15	緑
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	630	24.8	22.8	1.6	290	71	1.2	245	0.52	0.49	23	5.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月18日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ぶたすきに		ぶたにく	20	赤
		●	やきどうふ	30	赤
		▲	やきふ	2	黄
		●	つきこんにゃく	20	
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			しろねぎ	8	緑
			はくさい	35	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	やさいシュウマイ	▲	やさいシュウマイ	2こ	赤
	ささみとブロッコリーのサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	622	26.1	18.3	1.8	286	72	1.7	170	0.54	0.45	28	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月19日（火）	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	いちごジャム	●	いちごジャム	1ふくろ	黄
	フォー・ガー		とりにく	20	赤
		▲	クイッティオ	9	黄
			しろねぎ	10	緑
			にんじん	5	緑
			こまつな	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			レモンかじゅう	0.5	緑
		▲	ヌクマム	1.4	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.4	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）まぐろのノルウェーふう		まぐろ	50	赤
			つちしょうが	1	緑
		●	さけ(酒)	2	
		●	しょうゆ	0.5	
		●	でんぷん	8	黄
			なたねあぶら	5	黄
		●	トマトケチャップ	6	
			さとう	1.5	黄
		●	ウスターソース	1	
	ベーコンとはくさいのソテー	●	ショルダーベーコン	10	赤
			にんじん	5	緑
			はくさい	40	緑
		●	しょうゆ	0.7	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	646	34.3	23.9	2.8	309	75	1.9	171	0.35	0.55	15	2.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月20日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ハヤシライス		ぎゅうにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	80	緑
			ブラウンマッシュルーム	10	緑
		●	ポークスープ	10	
		●	トマトソース	12	
		●	トマトケチャップ	11	
		○	こむぎこ	5	黄
			なたねあぶら	3.5	黄
		●	あかワイン	2	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ローストチキン		とりにく	1きれ	赤
		●	みりん	0.8	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	おたのしみケーキ(直送)	▲	おたのしみケーキ	1こ	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	741	26.4	29.3	1.7	296	75	2.5	249	0.29	0.50	13	3.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
12月21日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	えきたいココア	●	えきたいココア	1ぽん	黄
	オニオンスープ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	40	緑
			トウミョウ	3	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）だいずごろものミンチカツ	▲	だいずごろものミンチカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
	きのこスパゲティ	●	バラベーコン	5	赤
		●	スパゲティ	10	黄
			たまねぎ	5	緑
			しめじ	5	緑
			えのきたけ	10	緑
			ブラウンマッシュルーム	5	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.1	
			オリーブあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	670	26.9	28.2	2.8	488	87	5.4	164	0.32	0.52	9	5.4