

学校給食 12月号 (B)

豊中市教育委員会
第 698 号

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

学校給食予定献立表

令和 4 年 (2022 年) 12 月

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

<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「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	
12月1日(木)	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄	12月6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ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1ふくろ	黄		さけかすいりクリームに	●	さけかすいりクリーム	1こ	黄	
	ポトフ	●	ポトフ	20	赤		とりにく	●	とりにく	20	赤	
				じゃがいも	50		黄	はくさい	●	はくさい	30	黄
				にんじん	15		緑	にんじん	●	にんじん	20	緑
				たまねぎ	25		緑	たまねぎ	●	たまねぎ	50	緑
				だいこん	30		緑	ブラウンマッシュルーム	●	ブラウンマッシュルーム	5	緑
				ブロッコリー	15		緑	ブロッコリー	●	ブロッコリー	10	緑
				エリンギ	5		緑	●チキンスープ	●	チキンスープ	8	黄
12月2日(金)	ごはん		こめ	70	黄	④さかなすりみカツ	▲	さかなすりみカツ	1こ	赤		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	わかめのサラダ	●	わかめ	5	赤		
	チキンカレーライス	●	チキンカレーライス	1ぼん	黄	●ハム	●	ハム	10	赤		
				とりにく	20	赤	にんじん	●	にんじん	5	赤	
				たまねぎ	60	赤	きゅうり	●	きゅうり	10	赤	
				じゃがいも	50	赤	とうもろこし	●	とうもろこし	5	赤	
				つちしょうが	0.5	赤	わかめ(冷凍)	●	わかめ	10	赤	
				おろしにんにく	0.3	赤	しろりごま	●	しろりごま	1	赤	
				●ソテードオニオン	3	赤	●す	●	す	1.5	赤	
				おろしりんご	3	赤	●しょうゆ	●	しょうゆ	2	赤	
12月5日(月)	ごはん		こめ	70	黄	ごはん		こめ	70	黄		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		
	ぎつまつる	●	ぎつまつる	10	赤	ぶたにく	●	ぶたにく	20	赤		
				いたごんにゃく	5	黄	●やきどうふ	●	やきどうふ	30	赤	
				さつまいも	20	黄	●あっしゅくふ	●	あっしゅくふ	2	黄	
				にんじん	5	緑	●つきごんにゃく	●	つきごんにゃく	20	黄	
				たまねぎ	20	緑	にんじん	●	にんじん	10	緑	
				あおねぎ	5	緑	たまねぎ	●	たまねぎ	30	緑	
				●にぼしこ	0.4	赤	しろねぎ	●	しろねぎ	8	緑	
				●みそ	7.5	赤	はくさい	●	はくさい	40	緑	

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色		
12月9日(金)	ごはん		こめ	70	黄	12月14日(水)	ごはん		こめ	70	黄		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		
	げんまいふりかけ	▲	げんまいふりかけ	1ふくろ	赤		ハヤシライス	●	ハヤシライス	20	赤		
	だいにずのへんしんみそしる	●	だいにずのへんしんみそしる	25	赤					にんじん	20	赤	
				▲ゆば	2		赤				たまねぎ	80	赤
				●うすあげ	3		赤				ブラウンマッシュルーム	10	赤
				かぶ	15		赤				●ポークスープ	10	赤
				えのきたけ	5		赤				●トマトソース	12	赤
				あおねぎ	5		赤				●トマトケチャップ	11	赤
				●だしパック	2		赤				○こむぎこ	4.5	黄
12月12日(月)	④さげちゃんちゃんふうフライ	▲	さげちゃんちゃんふうフライ	1こ	赤				なたねあぶら	3.5	黄		
	もやしのごまずあえ	●	もやしのごまずあえ	10	赤				●あかワイン	2	黄		
				●みそ	7.5	赤				●ウスターソース	2	黄	
				▲さげちゃんちゃんふうフライ	4	赤				しお	0.8	黄	
				なたねあぶら	4	赤				こしょう	0.025	黄	
				●やきぶた	10	赤				なたねあぶら	0.1	黄	
				にんじん	5	赤				とりにく	1きれ	赤	
				もやし	30	赤	④ローストチキン	●	ローストチキン	1きれ	赤		
				さんどまめ	5	赤				●みりん	1	赤	
				しろすりごま	1.5	赤				さとう	1.5	赤	
12月15日(木)	ごはん		こめ	70	黄	12月16日(金)	ごはん		こめ	70	黄		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		
	ぶたすきに	●	ぶたすきに	20	赤		えきたいココア	●	えきたいココア	1ぼん	黄		
				●やきどうふ	30		赤	オニオンスープ	●	オニオンスープ	10	赤	
				●あっしゅくふ	2		赤				とりにく	10	赤
				●つきごんにゃく	20		赤				にんじん	10	赤
				にんじん	10		赤				たまねぎ	40	赤
				たまねぎ	30		赤				とうみょう	3	赤
				しろねぎ	8		赤				●チキンスープ	8	赤
				はくさい	40		赤				●しょうゆ	1.6	赤
12月13日(火)	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄				しお	0.6	赤		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				こしょう	0.025	赤		
	フォー・ガー	●	フォー・ガー	20	赤				なたねあぶら	0.1	黄		
				▲クイッティオ	9	赤				④さともコロッケ	1こ	黄	
				しろねぎ	10	赤				なたねあぶら	5	黄	
				にんじん	5	赤				●バラベーコン	5	赤	
				こまつな	5	赤				●スパゲティ	10	赤	
				●チキンスープ	8	赤				たまねぎ	5	赤	
				レモンかじゅう	0.8	赤				しめじ	5	赤	
				▲ヌクナム	1.4	赤				えのきたけ	10	赤	
12月8日(木)	ごはん		こめ	70	黄				ブラウンマッシュルーム	5	赤		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				おろしにんにく	0.2	赤		
	まぐろのノルウェーふう	●	まぐろのノルウェーふう	50	赤				●しょうゆ	1	赤		
				つちしょうが	1	赤				しお	0.1	赤	
				●さけ(酒)	2	赤				オリーブあぶら	0.5	黄	
				●しょうゆ	0.5	赤				ごはん	70	黄	
				●しょうゆ	1.6	赤				ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
				しお	0.5	赤				すいとんじる	10	赤	
				こしょう	0.025	赤				●うすあげ	3	赤	
				なたねあぶら	0.1	黄				▲すいとん	20	赤	
12月7日(水)	ごはん		こめ	70	黄				にんじん	5	赤		
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				たまねぎ	15	赤		
	まぐろ(レトルト)	●	まぐろ(レトルト)	8	赤				たまねぎ	5	赤		
				●しょうゆ	1.5	赤				しめじ	5	赤	
				にんじん	10	赤				あおねぎ	3	赤	
				だいこん	20	赤				●にぼしこ	0.4	赤	
				きゅうり	10	赤				●みそ	7.5	赤	
				さとう	0.8	赤				なたねあぶら	0.1	黄	
				●す	1.5	赤				●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	黄	
				●しょうゆ	1.5	赤				ぎゅうにゅう	5	赤	

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	
12月19日(月)	ごはん		こめ	70	黄	12月21日(水)	ごはん		こめ	70	黄	
	りよくちや	▲	りよくちや	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	どろろこんぶ	▲	どろろこんぶ	20	赤		やさいふりかけ	●	やさいふりかけ	1ふくろ	赤	
	にくすい		ぎゅうにく	3	赤		はくさいのミルクに	●	バラベーコン	20	赤	
			うすあげ	0.5	赤				にんじん	20	赤	
			わかめ	30	赤				はくさい	60	赤	
			たまねぎ	5	赤				じゃがいも	30	赤	
			あおねぎ	2.5	赤				○ぎゅうにゅう	20	赤	
			●だしパック	0.5	赤				●ポークスープ	5	赤	
			●さけ(酒)	1	黄				こめこ	2.5	黄	
		●さとう	0.5	黄			しお	1	黄			
		●しょうゆ	0.1	黄			こしょう	0.025	黄			
		しお	0.1	黄			なたねあぶら	0.1	黄			
		なたねあぶら	0.1	黄			おたのしみケーキ(直送)(卵・乳・小麦を含む)	1こ	黄			
	⑤ハムとコーンのかきあげ		●ハム	10	赤		⑤おさかなナゲット		▲おさかなナゲット	2こ	赤	
			たまねぎ	20	赤			なたねあぶら	4	黄		
			とうもろこし	10	赤			おたのしみケーキ	1こ	黄		
			○こむぎこ	11	黄							
			しお	0.1	黄							
			なたねあぶら	5	黄							
	れんこんのきんぴら		ぶたにく	15	赤							
			にんじん	10	赤							
			れんこん	15	赤							
			しろいりごま	1	赤							
			●みりん	1	赤							
			●さとう	1	赤							
			●しょうゆ	2	赤							
			なたねあぶら	0.1	赤							
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン			食物繊維 g	
	515	17.4	16.3	1.8	59	49	1.8	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	3.2
12月20日(火)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	12月22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ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	イタリアンスープ		●ウインナーソーセージ	15	赤		ミートポテト		ぶたひきにく	20	赤	
			●こめこツイストマカロニ	4	黄				▲エルボマカロニ	3	黄	
			▲とろけるしょくぶつせいチーズ	4.5	黄				にんじん	20	赤	
			じゃがいも	15	黄				たまねぎ	40	赤	
			にんじん	5	黄				じゃがいも	50	赤	
			たまねぎ	10	黄				ブロッコリー	15	赤	
			キャベツ	15	黄				●トマトケチャップ	11	赤	
			セロリー	3	黄				●トマトソース	11	赤	
		●ポークスープ	5	黄			●あかワイン	1	赤			
		▲トマト(レトルト)	40	黄			●ウスターソース	2	赤			
		おろしにんにく	0.3	黄			しお	0.5	黄			
		さとう	0.9	黄			こしょう	0.025	黄			
		しお	0.6	黄			なたねあぶら	0.1	黄			
		こしょう	0.025	黄			たまごロール	1こ	赤			
		オリーブあぶら	0.1	黄			ハムとチンゲンサイの		●ハム	10	赤	
		とりにく	60	赤			サラダ		たまねぎ	10	赤	
		おろしりんご	5	赤				チンゲンサイ	25	赤		
		おろしにんにく	0.1	赤				●す	1	赤		
		レモンかじゅう	0.3	赤				しお	0.25	赤		
		さとう	1.5	赤				さとう	0.6	赤		
		●しょうゆ	2	赤				なたねあぶら	2	赤		
		●でんぶん	0.2	赤								
		●まぐろ(レトルト)	10	赤								
		●かいそうはるさめ	15	赤								
		にんじん	5	赤								
		きゅうり	5	赤								
		●ちゅうかドレッシング(クラス1本)	5	赤								
		▲ヨーグルトプラス	1こ	赤								
栄養価	668	34.1	25.9	2.8	602	89	4.3	189	0.42	0.59	22	4.6
栄養価	618	27.6	22.6	2.9	368	83	2.0	342	0.60	0.67	36	8.6

※ 毎日 は し を 持 参 し ま し ょ う 。

12月9日	さけちゃんちゃんふうフライ		12月12日	やさいシュウマイ		12月13日	クイッティオ	12月13日	ヌクナム		
秋鮭、カットキャベツ、ダイスオニオン 調味液(ぶどう糖果糖液糖、みそ、砂糖、しょうゆもろみ、醸造酢、酵母エキス) パン粉、粒状植物性たん白、にんじん、とうもろこし、植物油脂(大豆油、なたね油) 砂糖、食塩、衣〔パン粉、ミックス粉(小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、 打ち粉(とうもろこしでん粉、小麦粉)〕、増粘剤(グァーガム、キサンタン) (小麦・鮭・大豆由来の原材料を含む)			野菜(キャベツ、玉ねぎ) 豚肉、パン粉 たん白加水分解物、馬鈴薯でん粉 砂糖、食塩、香辛料 皮(小麦粉、グルテン、食塩) (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)			米 馬鈴薯でん粉		かたくちいわし 食塩			
12月14日	シャインマスカットゼリー		12月15日	さといもコロッケ		12月16日	すいとん				
12月19日	りよくちや	12月19日	どろろこんぶ	12月20日	とろけるしょくぶつせいチーズ	12月20日	トマト(レトルト)	12月20日	ヨーグルトプラス		
緑茶 ビタミンC	昆布 醸造酢 砂糖	12月20日	食用植物油脂(パーム油)、ひよこ豆粉 食塩、発酵調味液、酵母エキス、デキストリン 加工でん粉、セルロース、pH調整剤 安定剤(増粘多糖類)、香料 着色料(カロテン)	12月20日	トマト トマトビューレー	乳製品、砂糖・異性化液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ 砂糖、乳たん白、寒天、リン酸カルシウム、増粘多糖類 香料、ピロリン酸鉄 (乳由来の原材料を含む)					
12月21日	おさかなナゲット			12月21日	おたのしみケーキ			12月22日	エルボマカロニ	12月22日	たまごロール
あじ、大豆たん白、パン粉、植物油脂(なたね油) 豚脂、水あめ、チキンエキス調味料、カレー粉、食塩 衣〔小麦粉、糖類(ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、食塩、 とうもろこしでん粉、大豆粉、植物油脂(パーム油、 サフラワー油)〕 揚げ油(パーム油)、加工でん粉 ベーキングパウダー、クエン酸鉄 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む) ※本製品に使用するあじは、えび・かにを食べています。				豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウダー、水あめ 植物油(米油、なたね油)、調整豆乳粉末 こんにやく加工品(水あめ、こんにやく粉、キャッサバでん粉) 清涼飲料水、発酵調味料、加工でん粉、トレハロース 増粘剤(カドラン、アルギン酸エステル) カラメル色素、乳化剤、炭酸カルシウム 膨張剤、安定剤(増粘多糖類) 香料、凝固剤、ピロリン酸第二鉄 メタリン酸ナトリウム (大豆由来の原材料を含む)				小麦 (小麦由来の原材料を含む)		鶏卵、 だし汁(昆布抽出液、 たん白加水分解物、 食塩、砂糖、酵母エキス、 還元水あめ) とうもろこしでん粉 砂糖、食塩 植物油脂(なたね油) (卵由来の原材料を含む)	

学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーションの可能性がります。
詳細は4月に配布している「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」をご覧ください。

12月 小学校給食費のお支払いについて

12月分給食費の口座振替予定日は 1月26日(木) です。

★1月25日(水)までに引き落とし口座への入金をお願いします★

※11月分は12月26日(月)に口座振替予定です。
12月23日(金)までに入金をお願いします。

学校給食用半製品・加工品の配合表

12月1日	ポークハンバーグ		12月2日	とりだしのもと		12月5日	おこのみやき		12月6日	さけかす		
食肉(豚肉、鶏肉)、玉ねぎ、粒状植物性たん白、豚脂 難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖 つなぎ(とうもろこしでん粉、粉末状植物性たん白) ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料 食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン 加工でん粉、クエン酸鉄ナトリウム (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)			鶏肉粉末 とうもろこしでん粉分解物 砂糖 酵母エキス粉末 昆布エキス粉末 馬鈴薯でん粉 (鶏肉由来の原材料を含む)			キャベツ ミックス粉(小麦粉、米粉、小麦でん粉、コーンスターチ、 食塩、グラニュー糖、ぶどう糖、たん白加水分解物) 植物油脂(米油)、天かす、豚肉、かつおだし、増粘多糖類 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・いか・さば・鶏肉・やまいもを含む食品を製造			米 米こうじ			
12月6日	さかなすりみカツ		12月7日	ごもくごはんのもと		12月7日	うずらたまご(水煮)		12月7日	にらまんじゅう		
すけそうだらすり身 野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん) 馬鈴薯でん粉、発酵調味料、醸造調味料、食塩 衣〔パン粉、小麦粉、粉末状大豆たん白、 とうもろこしでん粉、植物油脂(なたね油)、食塩〕 貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄 クエン酸 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳・いか・牛肉・ごま・鮭・ 鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造			野菜(ごぼう、たけのこ、にんじん) しょうゆ、こんにやく、鶏肉 油揚げ、たん白加水分解物 食用植物油脂(なたね油) 食塩、かつお節エキス、みりん 煮干しエキス、干しいたけ かきエキス、チキンエキス 醸造調味料、砂糖 昆布エキス (小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む)			うずら卵 食塩 (卵由来の原材料を含む)			野菜(キャベツ、にら、長ねぎ、にんにく、 しょうが)、豚肉 皮(小麦粉、こんにやく粉、大豆粉末、食塩、 砂糖、小麦でん粉、粉末状小麦たん白) 豚脂、しょうゆ、酵母エキス、米油 ラード、食塩、小麦粉加工品、発酵調味液 こしょう (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳・いか・牛 肉・ごま・鶏肉・ゼラチンを含む食品を製造			
12月8日	ラビオリ		12月8日	フレンチポテト		12月9日	げんまいふりかけ		12月9日	ゆば	12月9日	とうにゅう
皮(小麦粉、食塩)、豚肉、パン粉 玉ねぎ、食塩、ポークエキス 香辛料、酵母エキス (小麦・豚肉由来の原材料を含む)			馬鈴薯 植物油脂(パーム油)			味付けぬか(米ぬか、砂糖、みりん、食塩、かつお節粉末、 玉ねぎ粉末、昆布粉末) 発芽焼き玄米、あおさ粉、焼きのり ※同一ラインでアレルギー28品目を含む食品を製造			大豆 (大豆由来の原材料を含む)	大豆 (大豆由来の原材料を含む)		

豊中市ホームページでは、
給食のおすすめレシピを紹介しています。




**12月19日(月)の
給食について
お知らせ**

12月19日(月)のみ、牛乳の提供をせず
試行的に紙パックの「緑茶」を提供します。
学校給食(主食・副食・牛乳のいずれか)を
提供している方全員に緑茶が付きます。
※詳細については「学校給食用半製品・
加工品の配合表」をご確認下さい。