

令和7年度

12月月間献立表

給食センター(Bコース)

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
献立名	ごはん 牛乳 さわらのケチャップソース ほそぎりポテトサラダ きのこスープ	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ひじき豆 さつま汁	菜めし 牛乳 塩豚じやが もちいなりの含め煮 小松菜としめじの和風サラダ	ごはん 牛乳 フライドチキン 豚肉のしようが炒め きゅうりの酢の物 かきたま汁	玄米入りごはん 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ ほそぎり野菜のスープ	ごはん 牛乳 ますのこはく揚げ みそおでん 白菜の昆布あえ	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き じやがいものごま酢あえ すまし汁	ポークカレー (玄米入りごはん) 牛乳 ヤンニヨムチキン ナムル キャベツのサラダ	ごはん 牛乳 ミンチカツ ブロッコリー 大根スープ	ごはん 牛乳 豚肉のにんにく炒め キャベツのごままぶし じやがいものみそ汁	玄米入りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ こうやどうふのたまごとに いんげんの磯あえ	ごはん 牛乳 とり肉の香草焼き コールスローサラダ 白菜のクリームスープ			
米水	95 133	米水	95 133	米水 菜めしの素 2.9 緑	米水 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 140	米水	95 133	米水	95 133	米水	95 133	米水	95 133	米水 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 140	
* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳 1本 赤	
さわら 酒	1切 赤 1.7	ちくわ 2本 赤 7 黄	豚肉 45 赤	塩 1 黄	豚肉 65 赤	ます 1切 赤	とり肉 100 赤	100 赤	とり肉 100 赤	100 赤	とり肉 100 赤	100 赤	とり肉 100 赤	100 赤	
でんぶん 油	8 黄 5 黄	* 小麦粉 カレー粉 10 黄	じやがいも 80 黄	こしよう 0.15	たまねぎ 30 緑	トマトケチャップ ウスターソース 1 黄	トマトケチャップ ウスターソース 1 黄	2 黄	でんぶん 4 黄	4 黄	でんぶん 4 黄	4 黄	でんぶん 4 黄	4 黄	
たまねぎ トマトケチャップ	12 緑 6 黄	にんじん 10 黄	にんじん 20 緑	にんじん 0.2	土しようが 1 緑	トンカツソース 1 黄	トンカツソース 1 黄	0.5 黄	上白糖 4 黄	4 黄	濃口しょうゆ 4.5 黄	4.5 黄	濃口しょうゆ 4.5 黄	4.5 黄	
サラダ油 上白糖	0.2 黄	だいす ひじき うすあげ にんじん 5 緑	豚肉 60 緑	パプリカ 0.1	上白糖 2 黄	サラダ油 0.4 黄	上白糖 2.5 黄	0.4 黄	みりん 8 黄	2 黄	みりん 2 黄	2 黄	みりん 2 黄	2 黄	
酒	1.7 黄	だし昆布 水	45 黄	チリパウダー 0.2	上白糖 2 黄	濃口しょうゆ 0.3 黄	濃口しょうゆ 5 黄	5 黄	水 7 黄	7 黄	水 7 黄	7 黄	水 7 黄	7 黄	
濃口しょうゆ 水	2 黄	だいす ひじき うすあげ にんじん 5 緑	水 4 黄	トマトケチャップ 6 黄	上白糖 2 黄	みりん 1 黄	水 7 黄	0.15 黄	水 1.4 黄	1.4 黄	水 1.4 黄	1.4 黄	水 1.4 黄	1.4 黄	
水	9 黄	水	45 黄	水	10 黄	水	133 黄	水	10 黄	水	133 黄	水	10 黄	水	133 黄
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 2.5 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤	ツナ 15 赤	50 黄	マカロニ 8.5 黄	丸平天 15 赤	じやがいも 45 黄	白ごま 1.7 黄	水 95 黄	水 5 黄	水 18 赤
じゃがいも にんじん きゅうり 上白糖 サラダ油 塩 こしょう 酢	40 黄 8 緑 17 緑 1 黄 1.3 黄 0.3 黄 0.02 黄 2 黄	水	15 黄	餅いなり 1個 黄	にんじん 8 緑	ツナ 14 赤									

冬の時期に旬をむかえる野菜は、寒さから身を守るために糖分が増え、甘みがあります。

~大根~

身体を温めることができる煮物や汁物に使うことが多いので、味がしみこみ、やわらかく食べやすい食材です。給食では大根の甘みをより味わえる「みそおでん」「大根スープ」「大根のそぼろ煮」として登場します。

～ほうれんそう・はくさい・小松菜～

ビタミン類が豊富に含まれるため、免疫力を高めて風邪予防に役立ちます。特に小松菜は、尼崎市で作られる野菜量第1位です。給食では和え物や汁物に使われることが多いです。

気温が下がり寒くなると、冷たい牛乳が飲みにくく感じる人もいるでしょう。実は、秋から春先にかけての牛乳は、乳脂肪分が多く、濃厚な味わいになります。18日の給食では、牛乳を使用した「白菜のクリームスープ」が登場します。冬の牛乳のおいしさを、ぜひ味わってみてください。

赤: 赤色の食品…体をつくるもとになるもの

黄：黄色の食品…熱や力になるもの

緑: 緑色の食品 … 体の調子をととのえるもの

* :アレルギー(卵,乳,小麦,エビ,カニ,亜,ゴマ,アーモンド,幻を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たん白質 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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
780	32.8	25.4	2.7	369	117	4.0	258	0.48	0.55	28	6.0

Bコースの中学校

成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

