学校給食予定献立表

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html

QRコード

本日の給食は
コチラから

食物アレルギー対応
除去するもの〔５種類９品目〕

- ●卵
- ▲乳製品
  〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
- ■いか
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを習慣づけましょう。

「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」から引用

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

令和６年１２月分

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

十二月二日(月)

献立名：減量ごはん／牛乳／きつねうどん（きざみあげ／うどん）／鶏肉と根菜のみそ炒め

バイキング給食 東小学校 3年 3組・4組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
638	24.5	20.7

	食品名	数量
赤黄	うすあげ	12
黄	さとう	2
	みりん	2
	しょうゆ	1
赤黄	かまぼこ	5
黄	うどん	35
緑	はくさい	15
緑	だいこん	10
緑	にんじん	5
緑	みずな	3
赤	いりこだし	2.5
赤	うるめさば節	2
	淡口しょうゆ	3
	みりん	2
	酒	2
	塩	0.1
黄	でん粉	2
赤	鶏肉	45
緑	れんこん	15
緑	ごぼう	5
緑	青ねぎ	3
緑	土生姜	0.3
赤	赤みそ	3
赤	八丁みそ	2
	甜麺醤	1
黄	さとう	1
	酒	1
	みりん	0.5
	しょうゆ	0.5
黄	油	1
黄	でん粉	0.5

十二月三日(火)

献立名：ごはん／牛乳／豚肉のねぎ塩炒め／大根の煮物／玉葱のみそ汁

バイキング給食 東小学校 4年 1組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	24.7	17.3

	食品名	数量
赤	豚肉	35
赤	あつあげ	15
緑	きゃべつ	15
緑	白ねぎ	4
緑	にんにく	0.5
	淡口しょうゆ	0.5
	さとう	0.5
	塩	0.35
	黒こしょう	0.15
黄	油	1.5
黄	でん粉	1
赤	さつまあげ	8
緑	だいこん	30
黄	板こんにゃく	5
赤	いりこだし	0.3
	酒	1.5
	しょうゆ	1.5
	淡口しょうゆ	1
	さとう	1
	みりん	1
黄	でん粉	1
赤	鶏肉	7
緑	たまねぎ	30
緑	はくさい	10
緑	にんじん	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十二月四日(水)

献立名：うずまきパン／牛乳／チキンバーグのソースだれ／玉葱のサラダ／かぼちゃの豆乳クリームスープ／いちごジャム

バイキング給食 第七小学校 2年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	22.7	20.8

	食品名	数量
赤黄	チキンバーグ	1個
黄	油	0.5
	赤ワイン	2
	とんかつソース	1.5
	ウスターソース	1
黄	さとう	0.3
	塩	0.06
黄	でん粉	0.2
緑	たまねぎ	25
緑	ほうれんそう	10
緑	にんじん	5
	淡口しょうゆ	1.2
	さとう	0.8
緑	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	油	1
赤	豆乳	15
赤	ウィンナー	7
緑	かぼちゃ	25
緑	きゃべつ	20
緑	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	8
黄	さとう	1.5
	コンソメ	1.5
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2.5
	いちごジャム	1個

十二月五日(木)

献立名：ミニロール／牛乳／ポークソースパスタ／赤魚のレモンマリネ／きゃべつのカラフルサラダ

バイキング給食 東小学校 3年 1組・2組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	26.3	19.1

	食品名	数量
赤	豚肉	12
	赤ワイン	1
黄	マカロニ	26
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	12
緑	にんにく	0.5
	赤ワイン	5
	水煮トマト	15
	トマトケチャップ	8
緑	トマトピューレ	7
	とんかつソース	3
	ウスターソース	1
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
赤	八丁みそ	1
黄	さとう	1
	塩	0.1
	あらびき黒こしょう	0.03
	黒こしょう	0.02
黄	油	4
赤	赤魚	1切
	塩	0.2
	こしょう	0.02
黄	油	0.5
	酢	1
黄	さとう	0.8
緑	レモン果汁	0.3
	塩	0.2
	淡口しょうゆ	0.1
黄	でん粉	0.2
緑	きゃべつ	20
緑	きゅうり	15
緑	ホールコーン	5
緑	野菜フレーク	0.6
	淡口しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.5
黄	油	0.5

十二月六日(金)

献立名：ごはん／牛乳／鮭の塩焼き／切干大根の煮物／豚汁／南中 赤しそふりかけのおにぎり

バイキング給食 東小学校 5年 3組・4組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	27.8	16.8

	食品名	数量
赤	塩鮭	1切
	油	0.3
赤	さつまあげ	6
緑	こまつな	5
緑	にんじん	5
緑	切干大根	4
	しょうゆ	1.5
	酒	1
黄	さとう	1
	みりん	0.5
黄	油	0.3
赤	豚肉	15
緑	たまねぎ	15
黄	さといも	10
緑	ごぼう	5
黄	板こんにゃく	5
緑	青ねぎ	3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十二月九日(月)

献立名：スタミナ丼（ごはん／スタミナ丼の具）／牛乳／フライドポテト

バイキング給食 東小学校 2年 1組・2組・3組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
672	24.4	21.8

	食品名	数量
赤	牛肉	55
緑	たまねぎ	50
緑	こまつな	20
緑	にんじん	10
緑	にんにく	0.5
	しょうゆ	4
	みりん	4
	酒	3.5
	鶏がらスープ	3
	甜麺醤	2.2
赤	赤みそ	2
黄	さとう	2
	豆板醤	0.1
	黒こしょう	0.01
黄	ごま油	1
黄	でん粉	1
黄	皮付きポテト	40
黄	油	4.5
	塩	0.3

十二月十日(火)

献立名：ごはん／牛乳／さばのおろしだれ／おかかふりかけ／中華スープ

バイキング給食 北小学校 2年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
640	24.8	24.9

	食品名	数量
赤	さば	1切
	塩	0.2
黄	油	0.2
緑	だいこん	8
黄	さとう	1
	淡口しょうゆ	0.5
緑	すだち果汁	0.5
黄	でん粉	0.2
赤	糸かつお	1.8
赤	繊維大豆フレーク	1
	しょうゆ	1
	みりん	0.5
黄	さとう	0.3
黄	油	0.2
赤	豆腐	10
赤	鶏ミンチ	10
緑	はくさい	20
緑	たまねぎ	20
緑	ちんげんさい	10
緑	生しいたけ	2
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	でん粉	1

十二月十一日(水)

献立名：全粒粉パン／牛乳／カレーミートカツ／ごぼうのごまドレサラダ／コーンの豆乳クリームスープ

バイキング給食 南第二小学校 2年

東小 メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
641	24.5	24.8

	食品名	数量
赤	カレーミートカツ	1個
黄	油	5
緑	ごぼう	16
	酒	1.5
黄	さとう	1
	淡口しょうゆ	0.5
緑	ほうれんそう	12
緑	にんじん	5
黄	練りごま	2.5
黄	いりごま	1
	しょうゆ	1.5
黄	さとう	0.5
	塩	0.05
	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	豆乳	10
赤	鶏肉	5
緑	たまねぎ	30
緑	きゃべつ	10
	クリームコーン	18
緑	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	5
黄	さとう	1.5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.6
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2

十二月十二日(木)

献立名：ココアパン／牛乳／てりやきミートボール／ブロッコリーサラダ／レタスたまごスープ（除去食 レタススープ）

バイキング給食 南第一小学校 5年・6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
607	22.2	25.9

	食品名	数量
赤	肉団子	50
黄	油	5
	しょうゆ	1.5
	酒	1.5
	みりん	1
黄	さとう	0.8
黄	でん粉	0.5
緑	きゃべつ	20
緑	ブロッコリー	15
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
緑	すだち果汁	0.5
	塩	0.05
	こしょう	0.01
黄	油	0.2
赤	●たまご	15
緑	レタス	20
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	5
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1.5
	チキンブイヨン	0.5
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.2
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2

十二月十三日(金)

献立名：ごはん／牛乳／豚キムチ／胡瓜とわかめの酢の物／さつま汁

バイキング給食 東小学校 2年 4組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	24.0	16.2

	食品名	数量
赤	豚肉	45
緑	白菜キムチ	18
緑	しろな	15
緑	にら	3
	酒	1
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.2
黄	油	2
黄	でん粉	1.2
赤	ちりめんじゃこ	1
緑	きゅうり	20
緑	きゃべつ	15
緑	にんじん	5
赤	わかめ	0.2
黄	さとう	1.8
	酢	1.5
	淡口しょうゆ	1.5
	塩	0.04
黄	さつまいも	20
緑	たまねぎ	20
黄	つきこんにゃく	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十二月十六日(月)

献立名：ライ麦パン／牛乳／鶏肉のバーベキューソース／ツナごまペースト／ポテトスープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
603	27.3	25.7

	食品名	数量
赤	鶏肉	45
緑	きゃべつ	15
緑	ピーマン	3
緑	にんにく	0.5
	とんかつソース	3
	トマトケチャップ	2
	赤ワイン	2
	ウスターソース	1.5
	トマトピューレ	1
緑	さとう	0.7
	しょうゆ	0.3
	塩	0.05
	こしょう	0.04
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
赤	オイルツナ	20
緑	たまねぎ	8
緑	きゅうり	3
黄	練りごま	2.5
黄	いりごま	0.5
	淡口しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.5
	酢	0.3
	塩	0.2
	こしょう	0.03
黄	オリーブ油	1
黄	じゃがいも	20
緑	はくさい	20
緑	にんじん	5
赤	鶏がらスープ	10
	コンソメ	1.5
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.2
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2

十二月十七日(火)

献立名：チキンカレーライス（増量玄米ごはん／チキンカレールウ）／牛乳／福神漬／りんごゼリー

バイキング給食 南第二小学校 1年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
630	21.7	12.2

	食品名	数量
赤	鶏肉	35
緑	たまねぎ	45
黄	じゃがいも	25
緑	にんじん	20
緑	きゃべつ	10
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	土生姜	0.4
緑	にんにく	0.3
	トマトケチャップ	4.2
	とんかつソース	3.5
	ウスターソース	2
	しょうゆ	1.6
	はちみつ	1.5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	クミン	0.01
	カルダモン	0.01
	ガラムマサラ	0.01
	セージ	0.005
	ナツメグ	0.001
黄	油	1
黄	米粉	6
緑	福神漬	10
黄	りんごゼリー	1個

12月18日(水)～23日(月)の献立表は裏面にあります

十八日(水)

献立名：ごはん／牛乳／豚肉豆腐／わかさぎの唐揚げ／梅ひじきふりかけ

バイキング給食 南第二小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	24.7	20.2

	食品名	数量
赤	豚肉	30
赤	豆腐	30
緑	はくさい	30
黄	糸こんにゃく	15
緑	こまつな	10
	しょうゆ	5
黄	さとう	3
	酒	3
	みりん	1
	塩	0.01
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.5
赤	わかさぎの唐揚げ	30
黄	油	6
	塩	0.2
	こしょう	0.03
赤	ちりめんじゃこ	1
赤	ひじき	0.6
	しょうゆ	0.6
	酒	0.2
黄	さとう	0.2
緑	梅しそ漬け	0.8
赤	粉かつお	0.4

十九日(木)

献立名：黒糖パン／牛乳／スパイシーチキンコーンポテトサラダ／かぶのスープ

バイキング給食 南第三小学校 1年・2年・3年

北小 メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
624	23.2	26.9

	食品名	数量
赤	鶏肉	1個
黄	でん粉	6
	塩	0.3
	黒こしょう	0.15
	ガーリックパウダー	0.1
	セージ	0.03
	ナツメグ	0.03
黄	油	6
黄	じゃがいも	25
緑	きゅうり	10
緑	きゃべつ	7
緑	ホールコーン	5
黄	コーンドレッシング	5
	塩	0.1
	こしょう	0.02
緑	かぶ	25
緑	はくさい	15
緑	にんじん	5
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1.5
	チキンブイヨン	0.5
	淡口しょうゆ	0.5
	塩	0.15
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1

二十日(金) 冬至献立

献立名：白菜とそぼろのあんかけ丼（ごはん／白菜とそぼろのあんかけ丼の具）／牛乳／かぼちゃの煮物

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
605	21.6	17.5

	食品名	数量
赤	豚ミンチ	40
緑	はくさい	45
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	10
緑	生しいたけ	5
緑	青ねぎ	5
緑	土生姜	0.7
赤	鶏がらスープ	10
	酒	4
	淡口しょうゆ	1.5
	中華スープ	1.2
	オイスターソース	1
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.5
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	でん粉	3
黄	油	0.5
赤	あつあげ	12
緑	かぼちゃ	35
	しょうゆ	1
黄	さとう	1
	酒	1
	みりん	1
黄	でん粉	0.5

二十三日(月)

献立名：全粒粉パン／牛乳／かつおカツ／ブロッコリーのごまドレサラダ／カレースープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
606	23.0	24.5

	食品名	数量
赤	かつおカツ	1個
黄	油	6
緑	ブロッコリー	20
緑	きゃべつ	15
緑	ホールコーン	3
黄	練りごま	2.5
黄	いりごま	1
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	酢	0.2
	塩	0.01
黄	油	1
赤	豚ミンチ	10
緑	たまねぎ	20
黄	じゃがいも	15
緑	にんじん	7
緑	しめじ	3
緑	にんにく	0.2
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	2
	淡口しょうゆ	1.5
	チキンブイヨン	0.6
	カレー粉	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.03
黄	でん粉	1
黄	油	0.1

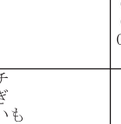
献立表に記された数量は小学校平均の数字です

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の12月分平均							
617	15.7	30.6	317	218	0.4	0.5	22
文部科学省栄養基準量							
650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

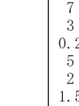
たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて
家から持ってきてください



大阪の食材



地産地消の推進から12月のみずな、こまつな、しろなは大阪で収穫された次のものを使用する予定です。

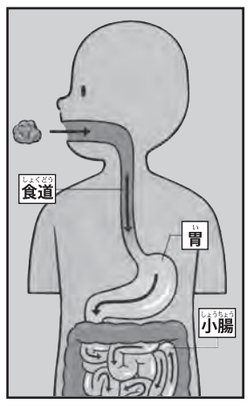
- 大阪産水菜
- 大阪産小松菜
- 大阪しろな

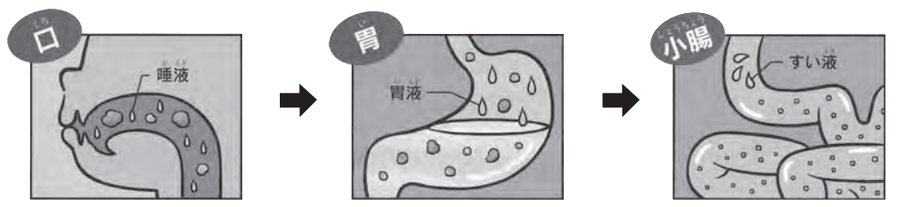
大阪産

バランスのよい栄養で元気に育つ体

「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」から引用

わたしたち人間が生きていくためには、毎日食べ物から栄養をとることが必要です。口に入った食べものは歯でよくかんで細かくなり、唾液と混ぜ合わせて消化しやすくなります。そして食道を通り、胃では胃液、小腸ではすい液などの消化液の働きによって、体に吸収されやすいように分解されます。その後は、小腸を通る血管に栄養素として吸収され、血液によって全身に運ばれて行きます。

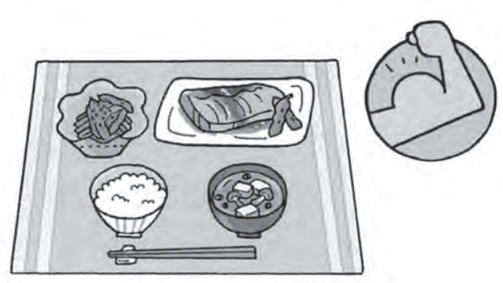




口、胃、小腸では、いろいろな消化液によって栄養素が体に吸収されやすいように細かく分解されて消化がすすみます。

給食ニュース　No.1878　2022年（令和4年）11月28日号　©少年写真新聞社2022 から引用

体を動かしたり、成長したり、丈夫な体をつくるためには、たくさんの栄養素が必要です。わたしたちは、いろいろな食べ物を、バランスよく食べることが大切です。



給食ニュース　No.1876　付録　2022年11月8日発行　©少年写真新聞社2022 から引用

「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」から引用

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html

QRコード

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。

よくかんで食べる子元気なさやまっ子