

令和7年度
12月こんだてひょう

12月の給食月目標
にが て 苦手なものも食^たべてみよう！

大阪府立枚方支援学校
枚支内第 211号

2025年12月 1日(月)	2025年12月 2日(火)	2025年12月 3日(水)	2025年12月 4日(木)	2025年12月 5日(金)	2025年12月 8日(月)
献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
^{ぎゅうにゅう} 【牛乳】	^{ぎゅうにゅう} 【牛乳】	^{ぎゅうにゅう} 【牛乳】	^{ぎゅうにゅう} 【牛乳】	^{ぎゅうにゅう} 【牛乳】	^{ぎゅうにゅう} 【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
^{けんこうまい} 【ごはん(健康米)】	^{しょく} 【食パン】	^{けんこうまい} 【ごはん(健康米)】	^{くりーむすぱげてい} 【クリームスパゲティ】	【ごはん】	^{けんこうまい} 【ごはん(健康米)】
金賞健康米 (211/276/325kcal)	食パン (小3まで小184kcal小4から大276kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)	カットスパゲティ 鶏モモ肉	精白米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
^{ほうれんそう か れー るう} 【ほうれん草カレールウ】	^{とり いも おーぶんや} 【鶏と芋のオープン焼き】	^{ぶた きむち} 【豚キムチごはんの具(まぜ)】	にんじん 玉葱	^{さわら} 【鯖のゆずみそがけ】	^{とり あ} 【鶏のから揚げ】
豚モモ肉	鶏モモ肉	豚ひき肉	チンゲン菜	さわら	鶏モモ肉
しょうが	にんにく	白菜キムチ	マッシュルーム水煮	食塩	食塩
ワイン風調味料	しょうが	にんじん	にんにく	清酒	清酒
菜種サラダ油	玉葱	にら	菜種サラダ油	白みそ	こいくちしょうゆ
カレー粉	ワイン風調味料	しょうが	ワイン風調味料	ゆず果汁	しょうが
玉葱	食塩	まめプラスミート	有塩バター	本みりん	かたくり粉
ソテーオニオン	白こしょう	ごま油	上新粉	上白糖	上新粉
にんじん	バジルみじん切り	こいくちしょうゆ	水	(小6まで小114kcal/中1から大152kcal)	菜種白絞油
メークイン	メークイン	上白糖	牛乳	^{ごもくしる} 【五目汁】	(小3まで2個165kcal/小4から3個248kcal)
ほうれんそう (103/135/159kcal)	^{こーんくりーむすーぶ} 【コーンクリームスープ】	食塩	生クリーム(乳脂肪)	だいこん	^{じる} 【かす汁】
米粉カレールウ		清酒 (44/58/68kcal)	食塩	にんじん	メークイン
食塩	酵母入りウィンナー	^{にくだんご すーぶ} 【肉団子いりスープ】	白こしょう	玉葱	だいこん
白こしょう	にんじん	鉄腕ミートボール	とりがらスープ	たけのこ水煮	にんじん
トマトピューレ	玉葱	うすあげ	脱脂粉乳 (264/345/406kcal)	干し椎茸	白ねぎ
ウスターソース	マッシュルーム水煮	にんじん	^{だいこん すーぶ} 【大根のスープ】	つぎこんにやく	うすあげ
とりがらスープ	コーンペースト	玉葱	ショルダーベーコン	うすあげ	つぎこんにやく
白いんげん豆ピューレ	パセリチップ	しょうが	だいこん	青ねぎ	酒粕ペースト
りんごピューレ (131/171/201kcal)	菜種サラダ油	乾燥わかめ	はくさい	しょうが	白みそ
^{ま よいた} 【みそマヨ炒め】	上新粉	とりがらスープ	にんじん	かつお宗田節(だし用)	米みそ
チキンハム	有塩バター	本みりん	エリンギ	こんぶ(だし用)	かつお宗田節(だし用)
キャベツ	牛乳	うすくちしょうゆ	とりがらスープ	食塩	こんぶ(だし用)
玉葱	白こしょう	白こしょう	食塩	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ (62/81/95kcal)
にんじん	食塩	食塩	白こしょう	本みりん	^{だいず} 【大豆ふりかけ】
大豆の華	脱脂粉乳 (103/135/159kcal)	かたくり粉	本みりん (46/60/71kcal)	かたくり粉	大豆の華
食塩		ごま油 (74/97/114kcal)	うすくちしょうゆ (23/31/36kcal)	^{あじつ} 【味付けのり】	ちりめん
白こしょう	^{じゃむ} 【いちごジャム】	^{いも ばたーに} 【さつま芋のバター煮】	^{そうどーなっ} 【ほうれん草ドーナツ】	味付けのり 1個(9kcal)	ごま(いり)
上白糖	いちごジャム低糖度	さつまいも	絹ごしとうふ		菜種サラダ油
エッグケアマヨネーズ	1個(32kcal)	牛乳	ホットケーキミックス		清酒
米みそ		有塩バター	ほうれんそう(冷凍)		塩こんぶ
かたくり粉		上白糖	粉糖		本みりん
菜種サラダ油 (44/58/68kcal)		食塩 (65/85/100kcal)	菜種白絞油 1個(127kcal)		上白糖
^{くりーむよーぐるど} 【クリームヨーグルト】					こいくちしょうゆ (35kcal)
クリームヨーグルト					
1個(62kcal)					
(585/704/782kcal)	(554/674/752kcal)	(509/624/699kcal)	(551/640/695kcal)	(517/596/683kcal)	(610/777/830kcal)

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。
※都合により食材を変更することがあります

令和7年度
12月こんだてひょう

12月の給食月目標
にが て た
苦手なものも食べてみよう！

2025年12月 9日（火）	2025年12月10日（水）	2025年12月11日（木）	日本の郷土料理を知ろう -福井県- 「ソースカツ丼」 ドイツに料理研究のために留学した料理人によって考案されたと いわれています。 薄めの豚肉に細かいパン粉をつけて揚げ、特製のソースをかけてご飯に盛ります。 ご飯とカツだけのシンプルな料理です。	2025年12月12日（金）	2025年12月15日（月）
献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量		献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
<small>ぎゅうにゅう</small> 【牛乳】	<small>ぎゅうにゅう</small> 【牛乳】	<small>ぎゅうにゅう</small> 【牛乳】		<small>ぎゅうにゅう</small> 【牛乳】	<small>ぎゅうにゅう</small> 【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)		牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
<small>けんこうまい</small> 【ごはん（健康米）】	<small>ぱん</small> 【おさつパン】	<small>けんこうまい</small> 【ごはん（健康米）】		<small>けんこうまい</small> 【ごはん（健康米）】	<small>けんこうまい</small> 【ごはん（健康米）】
金賞健康米 (211/276/325kcal)	おさつパン (小3まで小212kcal/小4から大318kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)		精白米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
<small>はんぱーぐ</small> 【ハンバーグ】	<small>ぼーくびーんず</small> 【ポークビーンズ】	<small>そーす</small> 【ソースかつ】		<small>ぶたにく しょうがいた</small> 【豚肉の生姜炒め】	<small>とり</small> 【鶏じゃが】
豚ひき肉	蒸し大豆	豚ひれ		豚モモ肉	鶏モモ肉
牛ひき肉	豚モモ肉	清酒		しょうが	メークイン
玉葱	しょうが	白こしょう		玉葱	にんじん
にんじん	にんにく	薄力粉（バイオレット）		にんじん	玉葱
豆乳クリーム	メークイン	水		菜種サラダ油	しらたき
パン粉（中目）	にんじん	パン粉		清酒	菜種サラダ油
まめプラスミート	玉葱	菜種白絞油		上白糖	清酒
食塩	マッシュルーム水煮	濃厚ソース		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
白こしょう	パセリチップ	ウスターソース		食塩	中ざら糖
ナツメグパウダー	白いんげん豆ピューレ	トマトケチャップ		かたくり粉	本みりん
マッシュルーム水煮	菜種サラダ油	こいくちしょうゆ		(96/126/148kcal)	(133/173/204kcal)
濃厚ソース	トマトピューレ	本みりん		<small>ちゅうかすーぶ</small> 【中華スープ】	<small>やさいいた</small> 【野菜炒め】
トマトケチャップ	トマトケチャップ	中ざら糖		絹厚揚げ	ショルダーベーコン
トマトピューレ	ウスターソース	白こしょう	もやし	キャベツ	
上白糖	豆乳クリーム	(小3まで1個116kcal/小4から2個231kcal)	にんじん	にんじん	
ワイン風調味料	とりがらスープ	<small>ぶたじる</small> 【豚汁】	玉葱	こまつな	
(小3まで小111kcal/小4から大221kcal)	ワイン風調味料	豚モモ肉	乾燥わかめ	ぶなしめじ	
<small>はくさい しる</small> 【白菜のみそ汁】	白こしょう	はくさい	とりがらスープ	オリーブ油	
はくさい	食塩	にんじん	うすくちしょうゆ	食塩	
にんじん	上白糖	玉葱	白こしょう	白こしょう	
玉葱	(126/165/194kcal)	うすあげ	食塩	(24/31/37kcal)	
つきこんにゃく	<small>まかろにさらだ</small> 【マカロニサラダ】	つきこんにゃく	本みりん	<small>あじっ</small> 【味付けのり】	
うすあげ	シェルマカロニ	青ねぎ	かたくり粉	味付けのり	
かつお宗田節（だし用）	大豆の華	かつお宗田節（だし用）	ごま油	1 個(9kcal)	
こんぶ（だし用）	にんじん	こんぶ（だし用）	(51/66/78kcal)		
麦みそ	スイートコーン缶	麦みそ			
(47/62/73kcal)	こまつな	(60/78/92kcal)			
<small>あーもんどふいっしゅ</small> 【アーモンドフィッシュ】	エッグケアマヨネーズ	アーモンドフィッシュごまなし	<small>あじっ</small> 【味付けのり】		
	レモン果汁	1 個(5kcal)	味付けのり		
芽ひじき	上白糖		1 個(9kcal)		
大豆の華	菜種サラダ油				
ごま(いり)	食塩				
上白糖	白こしょう				
こいくちしょうゆ	ワイン風調味料				
本みりん	(69/90/106kcal)				
かつお昆布だし	<small>ざり</small> 【やさいゼリー】	福井県の献立			
(27kcal)	やさいゼリー				
	1 個(42kcal)				
(533/723/772kcal)	(586/752/786kcal)	(529/727/779kcal)	(504/614/686kcal)	(514/626/701kcal)	

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年／中学部・高等部の順になっています。
※都合により食材を変更することがあります

12月の給食月目標

にが て た

苦手なものも食べてみよう！

2025年12月19日(金)

献立名／材料／栄養量	
ぎゅうにゅう 【牛乳】	
牛乳 1本	(137kcal)
けんこうまい 【ごはん（健康米）】	
金賞健康米	
	(211/276/325kcal)
ちゅうかどん 【中華丼のあん】	
豚モモ肉	
しょうが	
はくさい	
玉葱	
たけのこ水煮	
にんじん	
赤ピーマン	
干し椎茸	
菜種サラダ油	
食塩	
白こしょう	
清酒	
とりがらスープ	
うすくちしょうゆ	
本みりん	
かたくり粉	
ごま油	
	(103/134/158kcal)
すーぷ 【たまごスープ】	
★たまご	
絹ごしとうふ	
玉葱	
にんじん	
チンゲン菜	
とりがらスープ	
うすくちしょうゆ	
白こしょう	
食塩	
本みりん	
かたくり粉	
ごま油	
	(62/82/96kcal)
ぶりん とうにゅう 【プリン（豆乳）】	
とろけるプリン（豆乳）	
	1個(77kcal)
	(590/706/782kcal)

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。
※都合により食材を変更することがあります

令和7年度 12月こんだてひょう

2025年12月22日（月） 2025年12月23日（火）

献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん（健康米）】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ピラフ（まぜ）】 金賞健康米 おおむぎ(押麦) 菜種サラダ油 酵母入りウィンナー まめプラスミート にんじん 玉葱 エリンギ 上白糖 食塩 菜種サラダ油 (236/309/363kcal)
【さばのゆず揚げ】 さば 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ ゆず果汁 上白糖 本みりん 水 1個(261kcal)	【チキンのハーブ焼き】 鶏モモ肉 食塩 にんにく しょうが 白こしょう バジルみじん切り パセリチップ ワイン風調味料 (小3まで1個96kcal/小4から2個191kcal)
【かぼちや（なんきん）】 西洋かぼちや うすあげ にんじん 玉葱 こまつな ぶなしめじ かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 麦みそ 水 (59/77/90kcal)	【レタススープ】 メイクイン レタス にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 (30/39/46kcal)
【のり佃煮】 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし (16kcal)	【チョコケーキ】 温州蜜柑(普通、生) 1個(34kcal) チョコケーキ 1個(94kcal)
【みかん】 温州蜜柑(普通、生) 1個(34kcal)	
冬至の献立	
(718/801/852kcal)	(593/770/820kcal)

12月の給食月目標

にが て た
苦手なものも食べてみよう！

12月22日（月）は冬至です。

冬至は1年の中で一番日が短く、夜がもっとも長くなる日です。
冬至にまつわる食べ物を紹介します。

かぼちや（なんきん）
かぼちやは栄養豊富で
長期保存がきくことから、冬の栄養補給になり、冬至にかぼちやを食べると風邪をひかないといわれています。



ゆず
冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。



名前に「ん」のつく食べ物
冬至に「ん」がつく食べものを食べると運がつくといわれています。特に名前に「ん」が2回使われている食べものを食べます。
「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「なんきん」などです。



12月頃が旬の食べ物

里芋、だいこん、さつま芋、ほうれん草、春菊
はくさい、ブロッコリー、りんご、ゆず、みかん



※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。

※都合により食材を変更することがあります