

# 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！

大阪府立枚方支援学校  
枚支内第 211号

※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月こんたてひょう

2025年12月 9日(火) 2025年12月10日(水)

献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)
<b>【ごはん（健康米）】</b> 金賞健康米 (211/276/325kcal)	<b>【おさつパン】</b> おさつパン (小3まで小212kcal/小4から大318kcal)	<b>【ごはん（健康米）】</b> 金賞健康米 (211/276/325kcal)
<b>【ハンバーグ】</b> 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん 豆乳クリーム パン粉（中目） まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー <sup>けんこうまい</sup> マッシュルーム水煮 濃厚ソース トマトケチャップ トマトピューレ 上白糖 ワイン風調味料 (小3まで小111kcal/小4から大221kcal)	<b>【ポークビーンズ】</b> 蒸し大豆 豚モモ肉 しょうが にんにく メーケイン にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 パセリチップ 白いんげん豆ピューレ 菜種サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 豆乳クリーム とりがらスープ ワイン風調味料 白こしょう 食塩 上白糖 ワイン風調味料 白こしょう 食塩 上白糖 (126/165/194kcal)	<b>【ソースかつ】</b> 豚ひれ 清酒 白こしょう 薄力粉（バイオレット） 水 パン粉 菜種白絞油 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 本みりん 中ざら糖 白こしょう (小3まで1個116kcal/小4から2個231kcal)
<b>【白菜のみぞ汁】</b> はくさい にんじん 玉葱 つきこんにゃく うすあげ かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 麦みそ (47/62/73kcal)	<b>【マカロニサラダ】</b> まかろにさらだ シェルマカロニ 大豆の華 にんじん スイートコーン缶 こまつな エッグケアマヨネーズ レモン果汁 上白糖 菜種サラダ油 食塩 白こしょう ワイン風調味料 (69/90/106kcal)	<b>【豚汁】</b> 豚モモ肉 はくさい にんじん 玉葱 うすあげ つきこんにゃく 青ねぎ かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 麦みそ (60/78/92kcal)
<b>【ひじきふりかけ】</b> 芽ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし (27kcal)	<b>【やさいゼリー】</b> やさいゼリー やさいゼリー 1個(42kcal)	<b>【アーモンドフィッシュ】</b> アーモンドフィッシュごまなし 1個(5kcal)
(533/723/772kcal)	(586/752/786kcal)	<b>福井県の献立</b>

# 12月の給食月目標

にが て た

## 苦手なものも食べてみよう！

# 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。

※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！

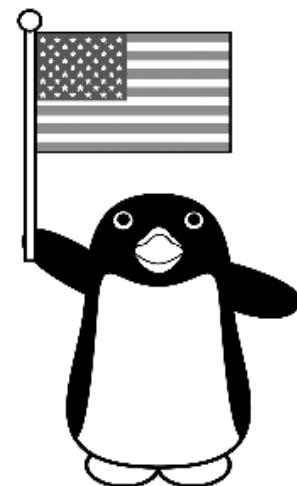
2025年12月16日(火)

献立名／材料／栄養量
【のむヨーグルト】 飲むヨーグルト 1本 (137kcal)
【黒糖パン】 黒糖パン (小3まで小205kcal/小4から大308kcal)
【チリコンカン】 蒸し大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 焙煎小麦粉 菜種サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ 脱脂粉乳 とりがらスープ ワイン風調味料 白こしょう 食塩 上白糖 濃厚ソース チリパウダー パブリカ(粉) バジルみじん切り (133/174/205kcal)
【小松菜コロッケ】 小松菜コロッケ 菜種サラダ油 ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ ワイン風調味料 1個(134kcal)
【茹でブロッコリー】 ブロッコリー (5/6/7kcal)
アメリカの献立 (614/759/791kcal)

給食で  
世界を巡ろう！  
アメリカ編

「チリコンカン」

アメリカのテキサス州南部で  
はじまったアメリカ料理の  
定番です。  
挽肉とタマネギを炒め、  
そこにトマト、チリパウダー、  
水煮した豆などを加えて  
煮込んだ料理です。  
アメリカでは略して『チリ』と  
呼ぶそうです。



※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

2025年12月17日(水)

献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【鶏の塩麹焼き】 鶏モモ肉 しょうが 塩こうじ 清酒 本みりん (小3まで1個104kcal/小4から2個207kcal)
【もやし和え】 もやし だいこん こまつな りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 ごま油 ごまいり (20/26/30kcal)
【さつまいものみそ汁】 さつまいも うすあげ にんじん 玉葱 ぶなしめじ チンゲン菜 かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (44/58/68kcal)
【味付けのり】 味付けのり 1個(9kcal) (66/87/102kcal)
【プリン(豆乳)】 とろけるプリン(豆乳) 1個(77kcal)

2025年12月18日(木)

献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【揚げ魚の香味だれがけ】 白糸だら 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 青ねぎ りんごピューレ ごまいり 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 1個(133kcal)
【豆腐のみそ汁】 とうふ しる 乾燥わかめ 絹ごしとうふ だいこん 玉葱 にんじん かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (103/134/158kcal)
【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)

2025年12月19日(金)

献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)
【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)
【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)
【プリン(豆乳)】 とろけるプリン(豆乳) 1個(77kcal)

# 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】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】	【ピラフ(まぜ)】
金賞健康米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 おおむぎ(押麦) 菜種サラダ油 酵母入りワインナー
【さばのゆず揚げ】	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
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)	(236/309/363kcal)
【かぼちゃのみそ汁】	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
西洋かぼちゃ 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)	(小3まで1個96kcal/小4から2個191kcal)
【のり佃煮】	れたすすーぶ 【レタススープ】 メーケイン 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 (16kcal)
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)	(30/39/46kcal)
【みかん】	チョコケーキ チョコケーキ 1個(94kcal)
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。

**かぼちゃ** (なんきん)  
かぼちゃは栄養豊富で  
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  
ちゃを食べると風邪  
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  
ひかないと言わ  
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  
べると運がつくと言われています  
。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。

