

令和6年度

# 12月こんだまびょう



大阪府立摂津支援学校（給食室）

12月3日（火）

12月4日（水）

12月5日（木）

こんげつ せんせい  
今月の先生が  
かんが こんだて  
考えた献立は・・・

～1回目～  
がつ にち もく  
12月12日（木）

～2回目～  
がつ にち きん  
12月20日（金）

です！！

だれせんせい かんが こんだて  
誰先生が考えた献立かは、  
とうじつ はっぴょう  
当日発表します！

たの  
お楽しみに！

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	
おさつパン	おさつパン	70
ポークビーンズ	ぶたにく	35
	だいす	25
	たまねぎ	50
	じゃがいも	50
	にんじん	30
	れいとういんげん	4
	ケチャップ	
	トマトかん	
	さとう	
	ウスターソース	
つぶ 粒マスタードサラダ	しお	
	こしょう	
	コンソメ	
	かたくりこ	
	あぶら	
	あかワイン	
	キャベツ	40
	きゅうり	10
	たまねぎ	20
	ベーコン	10
ぎゅうにゅう 牛乳	す・オリーブオイル	
	しお	
	こしょう	
	さとう	
	マスタード	
	ぎゅうにゅう	200
	エネルギー	674kcal
	たんぱくしつ	29.0g
	ししつ	23.6g

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	
とりにくしろ 鶏肉の白みそ		
スパゲッティ (めん)	スパゲッティ	75
	しお	
	オリーブオイル	
	(ソース)	
	とりにく	35
	はくさい	45
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	しめじ	10
	れいとういんげん	5
れんこんサラダ	しお・こしょう	
	しろみそ・みそ	
	バター	
	ぎゅうにゅう	
	しょうゆ	
	しろワイン	
	かたくりこ	
	とりからスープ	
	コンソメ	
	れんこん	20
ジュース	キャベツ	30
	にんじん	10
	オリーブオイル	
	す・うすくちしょうゆ	
	しお・こしょう・さとう	
	アップル& キャロット	200
	エネルギー	749kcal
	たんぱくしつ	22.4g
	ししつ	19.7g

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	
ひじきご飯	きんしょうけんこうまい	75
	ひじき	1
	あぶらあげ	5
	にんじん	20
	さけ	
	みりん	
	うすくちしょうゆ	
	しお	
	けずりぶし	
	だしこんぶ	
カレーの ネギマヨ焼き	かれい	80
	さけ・しょうゆ	
	エッグケア・白ネギ	
	ごま・こしょう	
	ぶたにく	15
	さといも	10
	ごぼう	10
	だいこん	20
	にんじん	10
	こんにゃく	10
とうふ	20	
ぎゅうにゅう 牛乳	青ねぎ	4
	だしこんぶ・けずりぶし	
	うすくちしょうゆ	
	さけ・みそ	
	あぶら	
	ぎゅうにゅう	200
	エネルギー	752kcal
	たんぱくしつ	38.8g
	ししつ	31.1g

12月6日（金）

12月9日（月）

12月10日（火）

12月11日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90
	ぶたひきにく	30
	さといも	50
	たまねぎ	40
	にんじん	35
	れいとういんげん	4
	しょうが	
	さとう	
	しょうゆ	
	みりん	
あ ごま和え	しお	
	さけ	
	あぶら	
	けずりぶし	
	だしこんぶ	
	かたくりこ	
	ほうれんそう	25
	もやし	45
	にんじん	10
	ごま	
ぎゅうにゅう 牛乳	さとう	
	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	200
	エネルギー	630kcal
	たんぱくしつ	22.2g
	ししつ	16.6g

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90
	ぎゅうにく	40
	たけのこ	45
	いたもの 炒め物	
	白ねぎ	5
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	キャベツ	50
	あぶら	
	さけ	
むらくも汁	しょうゆ	
	オイスターソース	
	さとう	
	ぶたにく	10
	にんじん	20
	しめじ	10
	とうふ	30
	たまご	20
	青ねぎ	2
	みりん	
ぎゅうにゅう 牛乳	うすくちしょうゆ	
	けずりぶし	
	だしこんぶ	
	かたくりこ	
	ぎゅうにゅう	200
	エネルギー	698kcal
	たんぱくしつ	31.2g
	ししつ	23.4g

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料		
こくとう 黒糖パン	こくとうパン	70	
	タンドリーチキン	とりにく	90
		しお	
		こしょう	
		んにく	
		ヨーグルト	
		トマトピューレ	
		カレーこ	
		アスパラガス	7
		たまねぎ	30
じゃがいも		40	
はくさい 白菜とハムの スープ	ベーコン	10	
	す・あぶら		
	さとう		
	しお・こしょう		
	はくさい	30	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	ハム	8	
	しお		
	こしょう		
ぎゅうにゅう 牛乳	しょうゆ		
	コンソメ		
	パセリ		
	ぎゅうにゅう	200	
	エネルギー	768kcal	
	たんぱくしつ	35.6g	
	ししつ	33.4g	

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料		
きつねうどん (めん)	うどん	220	
	(具)	ぶたにく	30
		はくさい	25
		にんじん	15
		青ねぎ	3
		しょうゆ・うすくちしょうゆ	
		けずりぶし・だしこんぶ	
		みりん	
		しお	
		あぶらあげ	15
さとう・しょうゆ			
ひきなおり	とりにく	10	
	ちくわ	10	
	だいこん	40	
	にんじん	15	
	ピーマン	10	
	さけ・みりん		
	さとう		
	しょうゆ・うすくちしょうゆ		
	けずりぶし・だしこんぶ		
	ゴマあぶら・ごま		
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1こ	
	ぎゅうにゅう	200	
	エネルギー	658kcal	
	たんぱくしつ	29.3g	
	ししつ	20.5g	

12月12日(木)

献立名	使用材料
チャーハン	きんしょうけんこうまい 75 ぶたひきにく 35 たまねぎ 25 にんじん 20 ピーマン 10 白ねぎ 3 しょうが・にんにく さけ・ゴマあぶら・しょうゆ さとう・しお・こしょう ちゅうかスープのもと
せんせい先生リクエスト こんだて献立!	
あぎょうぎ揚げ餃子の ユーリンチー風	ぎょうざ 70 あげあぶら 白ねぎ・青ねぎ らっきょう にんにく・しょうが しょうゆ・す・さとう はちみつ・ゴマあぶら・ごま
ちんげんさい青梗菜と きのこのスープ	ベーコン 10 えのき 10 しめじ 10 チンゲンサイ 15 たまねぎ 15 とりがらスープ・コンソメ さけ・うすくちしょうゆ しお・こしょう かたくりこ・あぶら
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	695kcal
たんぱくしつ	23.5g
ししつ	28.0g

12月13日(金)

献立名	使用材料
はんご飯 ちくせんに筑前煮	きんしょうけんこうまい 90 とりにく 40 ごぼう 15 あつあげ 20 ちくわ 10 こんにやく 15 にんじん 20 さといも 15 だけのこ 20 れんこん 15 しいたけ 5 あぶら さけ さとう みりん しょうゆ けずりぶし だしこんぶ
キャベツとツナ のすあごま酢和え	キャベツ 35 にんじん 10 ツナ 12 ごま しょうゆ す さとう しお
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	731kcal
たんぱくしつ	30.4g
ししつ	26.6g

12月16日(月)

献立名	使用材料
はんご飯 チャプチェ	きんしょうけんこうまい 90 ぎゅうにく 25 にんじん 30 もやし 40 たまねぎ 35 にら 5 しめじ 10 にんにく はるさめ さけ・さとう しょうゆ・やきにくのたれ コチュジャン しお・こしょう ごま・ゴマあぶら
はくさい そぼろスープ	はくさい 40 ぶたひきにく 10 にんじん 15 しょうが さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ しお こしょう あぶら
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	631kcal
たんぱくしつ	22.4g
ししつ	18.7g

12月17日(火)

献立名	使用材料
はんご飯 ぶただいこん豚バラ大根	きんしょうけんこうまい 90 ぶたにく 50 だいこん 85 にんじん 20 しょうが さけ みりん さとう しょうゆ けずりぶし だしこんぶ
キャベツの みそ汁	キャベツ 30 しめじ 15 にんじん 10 がんもどき 10 青ねぎ 3 みそ けずりぶし だしこんぶ
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	678kcal
たんぱくしつ	26.3g
ししつ	25.0g

12月18日(水)

献立名	使用材料
ぶたどん豚丼 (ごはん)	きんしょうけんこうまい 90
く(真)	ぶたにく 45 にんじん 20 たまねぎ 70 しらたき 30 しょうゆ さとう みりん さけ あぶら けずりぶし だしこんぶ
じるさつま汁	とりにく 10 さつまいも 30 だいこん 30 にんじん 10 あつあげ 25 青ねぎ 3 みそ けずりぶし だしこんぶ
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	796kcal
たんぱくしつ	33.1g
ししつ	28.8g

12月19日(木)

献立名	使用材料
ケチャップライス	きんしょうけんこうまい 70 しお・こしょう ぶたひきにく 20 ぎゅうひきにく 10 しろワイン たまねぎ 25 にんじん 15 しめじ 5 さとう・ウスターソース コンソメ・ケチャップ オリーブオイル
ハニーマスタード チキン	とりにく 60 しお・こしょう レモンかじゅう しょうゆ はちみつ つぶマスタード エッグケア
はくさい白菜と ベーコンのスープ	はくさい 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ベーコン 10 しお・こしょう しょうゆ・あぶら コンソメ・パセリ
クリスマスデザート ぎゅうにゅう牛乳	いちごプリン 1こ ぎゅうにゅう 200
エネルギー	762kcal
たんぱくしつ	29.6g
ししつ	35.3g

12月20日(金)

献立名	使用材料
サバキーマカレー (ごはん)	きんしょうけんこうまい 90
(ルウ)	さば 35 たまねぎ 65 にんじん 45 なす 30 れんこん 15 しめじ 15 しょうが・にんにく トマトかん ケチャップ・しょうゆ ウスターソース カレールウ けずりぶし だしこんぶ あぶら
かぶの コンソメスープ	ベーコン 10 かぶ 40 にんじん 15 たまねぎ 20 セロリ 5 コンソメ しょうゆ・うすくちしょうゆ しお・こしょう あぶら
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	739kcal
たんぱくしつ	25.5g
ししつ	27.3g

小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。

献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、( )で表記しています。