



令和5年 12月

# 枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会  
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 12月分の予約について

- ★インターネット予約：11月1日(水)～11月20日(月)
- ★マークシート予約(学校へ提出)：11月1日(水)～11月15日(水)
- ※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。
- 入金の期限は、11月20日(月)です



予約注文は  
こちらから！



星マークの日は

アレルギー対応食があります。

ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。

※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。

## ①肉じゃが

- ②さんまの生姜煮 ③キャベツのおひたし
- ④みかん ■ご飯 ■牛乳







○エネルギー 824kcal ○たんぱく質 30.1g ○脂質 30.8%

<p>4 ①ちくわの磯辺揚げ</p> <p>②小松菜の炒め物 ③さつまいもとりんごの甘煮 ④野菜のすまし ■かやくご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 27.8g ○脂質 25.2%</p>	<p>5 ①鯖の柚子みそかけ</p> <p>②キャベツの炒め物 ③豆苗の炒め物 ④豚肉と大根の煮物 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 800kcal ○たんぱく質 43.6g ○脂質 24.6%</p>	<p>6 ①冬野菜の米粉カレー</p> <p>②かぶとツナの和風マヨサラダ ③ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■飲むヨーグルト</p>  <p>○エネルギー 824kcal ○たんぱく質 24.9g ○脂質 20.3%</p>	<p>7 ①白身魚のフライ</p> <p>②コロコロソテー ③チンゲン菜のソテー ④スープ煮 ■チーズパン ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 856kcal ○たんぱく質 40.8g ○脂質 31.4%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>8 ①豚肉の生姜焼き</p> <p>②ボイル野菜 ③白菜の塩昆布炒め ④お事汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 35.6g ○脂質 25.7%</p>
<p>11 ①赤魚のきのこあんかけ</p> <p>②小松菜とツナの煮物 ③磯煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 812kcal ○たんぱく質 39.1g ○脂質 24.8%</p>	<p>12 ①ピピンパ</p> <p>②しゅうまい ③八宝菜 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 40.3g ○脂質 28.4%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>13 ①鮭のから揚げ</p> <p>②ピーマン炒め ③里芋の煮物 ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 841kcal ○たんぱく質 40.2g ○脂質 25.3%</p>	<p>14 ①ポークビーンズ</p> <p>②ブロッコリーのごま和え ③フルーツ白玉 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 29.5g ○脂質 17.2%</p>	<p>15 ①焼き魚(鯖)</p> <p>②エリンギの炒め物 ③じゃがいもの炒め物 ④ちゃんこ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 36.8g ○脂質 30.7%</p>
<p>18 ①はたはたの南蛮漬け</p> <p>②ほうれん草の白和え ③豆乳みそ鍋 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 36.5g ○脂質 29.5%</p>	<p>19 ①塩麹入り卵焼き</p> <p>②人参シリシリ ③れんこんのきんぴら ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 38.9g ○脂質 27.1%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>20 ①ぶりの野菜あんかけ</p> <p>②煮びたし ③玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 854kcal ○たんぱく質 37.1g ○脂質 32.4%</p>	<p>21 ①鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>②チンゲン菜とコーンのソテー ③ハムポテト ④冬野菜のクリームシチュー ■アップルパン ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 857kcal ○たんぱく質 39.8g ○脂質 27.2%</p> <p>★アレルギー対応あり</p>	<p>就学援助費の受給が 決定された皆様</p> <p>翌年3月までの事前入金は 不要です。</p> <p>予約注文は毎月必要ですの で、忘れずに行ってください。</p>

## <アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かにを使用していません。

<p>7 ①白身魚のカリカリフライ</p> <p>②コロコロソテー ③チンゲン菜のソテー ④スープ煮 ⑤ゆかりふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 31.9g ○脂質 22.5%</p>	<p>12 ①ピピンパ</p> <p>②おさかなナゲット ③八宝菜 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 881kcal ○たんぱく質 38.2g ○脂質 31.7%</p>	<p>19 ①ポークウインナー</p> <p>②人参シリシリ ③れんこんのきんぴら ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 860kcal ○たんぱく質 37.4g ○脂質 31.5%</p>	<p>21 ①鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>②チンゲン菜とコーンのソテー ③ハムポテト ④冬野菜の豆乳シチュー ■ケチャップライス ■牛乳</p>  <p>○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 38g ○脂質 23.7%</p>
--	--	--	--



## 冬野菜を食べよう！

冬が旬の野菜は、寒さで凍ってしまわないように、糖分や栄養分をたっぷり蓄えています。また、冬野菜は加熱して食べるものが多く、それが体を温めることにつながります。

冬の寒さや乾燥に負けずに元気に過ごすには、粘膜を守る栄養素「たんぱく質」、「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンB1・B2」などを積極的にとることが大切です。

冬野菜には、これらのビタミン類がたくさん含まれているので、しっかり食べましょう。

12月の給食にも、冬野菜がたくさん登場します。



## 作ってみよう！① かぶとツナの和風マヨサラダ

- 材料 【4人分】
- ツナフレーク 80g
  - かぶ 200g
  - 人参 50g
  - 小松菜 100g
  - すりごま 10g
  - 塩・こしょう 少々
  - マヨネーズ 適量

### 【作り方】

- ①ツナフレークは、油をきっておく。
- ②かぶはいちょう切りし、塩もみしてしぼっておく。
- ③人参はいちょう切り、小松菜は2cmに切り、それぞれゆでておく。
- ④材料とすりごま、調味料を和える。



かぶの葉には、根の4倍ほどのビタミンCが含まれています。きれいな葉がついていたら、小さめに切って、小松菜の代わりに使しましょう。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。

# 令和5年12月 使用食材一覧・アレルギー情報

◆アレルギー情報は、特定原材料28品目の使用の有無を記載しています。  
 (しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。  
 ◆揚げ油はなたね油を使用しています。  
 ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。  
 ◆18日の「はたはた」には、魚卵が入っていることがあります。  
 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、  
 「食品の配合割合一覧表」を用意しています。  
**配合割合一覧表はこちらから! →**  
 (ホームページからダウンロード可)。



諸事情により、  
使用食材の数量を  
変更する場合があります。

1日(金) ご飯・牛乳
①肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにゃく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②さんまの生姜煮:さんま、生姜 ③キャベツのおひたし:うす揚げ、キャベツ、人参、緑豆もやし、こいくち醤油、さとう、削り節 ④みかん:みかん

▼アレルギー情報▼  
①牛肉、大豆 ③さば、大豆

<b>4日(月) かやくご飯・牛乳</b> ①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおぎ粉、米粉、塩、揚げ油 ②小松菜の炒め物:ベーコン、小松菜、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③さつまいもとりんごの甘煮:さつまいも、りんご、さとう、塩 ④野菜のすまし:鶏肉、糸かまぼこ、人参、玉葱、白菜、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節 ■かやくご飯:米、かやくごはんの具 ▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③りんご ④さば、鶏肉 ■かやくご飯:大豆	<b>5日(火) ご飯・牛乳</b> ①鯖の柚子みそかけ:さわら、塩、料理酒、土生姜、さとう、みりん、白みそ、みそ、ゆず果汁、こいくち醤油、料理酒、澱粉 ②キャベツの炒め物:キャベツ、人参、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③豆苗の炒め物:ロースハム、さつまあげ、豆苗、緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう ④豚肉と大根の煮物:豚肉、人参、大根、板こんにゃく、一口厚揚げ、すりみだんご、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	<b>6日(水) ご飯・飲むヨーグルト</b> ①冬野菜の米粉カレー:牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ ②かぶと汁の和風マヨサラダ:ツナフレーク、かぶ、人参、小松菜、ひまわり油、塩、こしょう、すりごま、ノンエッグマヨネーズ ③ミニゼリー(ぶどうもも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー ▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②大豆、ごま ③もも	<b>7日(木) チーズパン・牛乳</b> ①白身魚のフライ:メルーサフライ、揚げ油 ②ココロコナー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:ポルネスハム、人参、キャベツ、チンゲンサイ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④スープ煮:鶏肉もも、人参、玉葱、じゃがいも、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①小麦 ②大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉 ■チーズパン:小麦、乳	<b>8日(金) ご飯・牛乳</b> ①豚肉の生姜焼き:豚肉かた、ロース、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②ボイル野菜:緑豆もやし、人参、塩 ③白菜の塩昆布炒め:焼豚、白菜、小松菜、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④お事汁:人参、ごぼう、板こんにゃく、大根、里芋、小豆、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆
<b>11日(月) ご飯・牛乳</b> ①赤魚のきのこあんかけ:赤魚、塩、こしょう、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、しめじ、まいたけ、えのきたけ、青葱、さとう、みりん、うすくち醤油、澱粉、ひまわり油 ②小松菜とツナの煮物:ツナフレーク、キャベツ、小松菜、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③磯煮:鶏肉もも、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、すりみだんご、板こんにゃく、むき枝豆、ひじき、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば ③さば、鶏肉、大豆	<b>12日(火) ご飯・牛乳</b> ①ヒレシロ:牛肉、人参、小大豆もやし、チンゲンサイ、玉葱、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②しゅうまい:しゅうまい、さとう、米粉、こいくち醤油 ③八宝菜:豚肉、いか、土生姜、人参、玉葱、たけのこ、白菜、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、澱粉、塩、こしょう、米粉、ひまわり油、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ②小麦、豚肉、大豆 ③いか、鶏肉、豚肉	<b>13日(水) ご飯・牛乳</b> ①鮭のから揚げ:鮭、土生姜、にんにく、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油 ②ビーフ炒め:焼豚、ビーフ、人参、小松菜、干椎茸、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、塩、ひまわり油 ③里芋の煮物:人参、大根、板こんにゃく、里芋、さとう、こいくち醤油、みりん、削り節 ④とうふのみそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さけ ②鶏肉、豚肉 ③さば ④さば、大豆	<b>14日(木) ご飯・牛乳</b> ①ポークビーンズ:豚肉、白いんげん豆、玉葱、人参、じゃがいも、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、とりからスープ、さとう、塩、こしょう、ひまわり油、米粉 ②プロコリーのごま和え:ロースハム、プロコリー、人参、キャベツ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ③フルーツ白玉:白玉団子、さとう、みかん缶、梨の缶詰 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ②さば、豚肉、ごま	<b>15日(金) ご飯・牛乳</b> ①焼き魚(鯖):さば、料理酒、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②エリンギの炒め物:ちくわ、エリンギ、玉葱、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③じゃがいもの炒め物:ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも、チンゲンサイ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう ④ちゃんこ:鶏団子、人参、白菜、干椎茸、一口厚揚げ、青葱、緑豆春雨、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さば ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆
<b>18日(月) ご飯・牛乳</b> ①はたはたの南蛮漬け:はたはた、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米粉 ②ほうれん草の白和え:ほうれん草、人参、ちくわ、白和え用豆腐、すりごま、うすくち醤油、さとう ③豆乳みそ鍋:豚肉、人参、大根、白菜、水菜、大豆、豆腐、うすくち醤油、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②大豆、ごま ③さば、豚肉、大豆	<b>19日(火) ご飯・牛乳</b> ①塩麹入り卵焼き:卵、青葱、うすくち醤油、さとう、塩、塩こうじ ②人参シジリ:ツナフレーク、玉葱、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③れんこんのきんぴら:牛肉、れんこん、人参、たけのこ、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①卵 ③牛肉 ④さば、鶏肉、大豆	<b>20日(水) ご飯・牛乳</b> ①うすりの野菜あんかけ:うすり、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、えのきたけ、白葱、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節 ②煮ひたし:うす揚げ、人参、キャベツ、小松菜、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さば ②さば、大豆 ③さば	<b>21日(木) アップルパン・牛乳</b> ①鶏肉のマーマレード焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、マーマレード、こいくち醤油 ②チンゲン菜とコーンのソテー:チンゲンサイ、玉葱、人参、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ハムボテ:ポルネスハム、玉葱、じゃがいも、オリーブ油、塩、こしょう ④冬野菜のクリームシチュー:ベーコン、玉葱、人参、白菜、かぶ、カリフラワー、牛乳、生クリーム、とりからスープ、塩、こしょう、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①オレンジ、鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■アップルパン:小麦、乳、りんご	

### 8日 お事汁

「お事汁」は、12月8日、2月8日の「事八日」に、無病息災を祈って食べる、野菜たっぷりのみそ汁です。基本の食材として、里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、小豆の6種類の具材が入っています。材料は地域によっても違いますが、魔よけの意味があるといわれている小豆を、必ず入れるのが特徴です。

## <アレルギー対応献立>

<b>7日(木) ご飯・牛乳</b> ①白身魚のカリカリフライ:白身魚のカリカリフライ、揚げ油 ②ココロコナー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:ポルネスハム、人参、キャベツ、チンゲンサイ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④スープ煮:鶏肉もも、人参、玉葱、じゃがいも、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節 ⑤ゆかりのり揚げ:ゆかり、ゆかり揚げ ▼アレルギー情報▼ ②大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉	<b>12日(火) ご飯・牛乳</b> ①ヒレシロ:牛肉、人参、小大豆もやし、チンゲンサイ、玉葱、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③八宝菜:豚肉、いか、土生姜、人参、玉葱、たけのこ、白菜、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、澱粉、塩、こしょう、米粉、ひまわり油、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ③いか、鶏肉、豚肉	<b>19日(火) ご飯・牛乳</b> ①ポークウインナー:ポークウインナー ②人参シジリ:ツナフレーク、玉葱、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③れんこんのきんぴら:牛肉、れんこん、人参、たけのこ、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③牛肉 ④さば、鶏肉、大豆	<b>21日(木) ケチャップライス・牛乳</b> ①鶏肉のマーマレード焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、マーマレード、こいくち醤油 ②チンゲン菜とコーンのソテー:チンゲンサイ、玉葱、人参、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ハムボテ:ポルネスハム、玉葱、じゃがいも、オリーブ油、塩、こしょう ④冬野菜の豆乳シチュー:ベーコン、玉葱、人参、白菜、かぶ、カリフラワー、豆腐、とりからスープ、塩、こしょう、米粉 ■ケチャップライス:米、カットウインナー、玉葱、人参、トマトケチャップ、さとう、とりからスープ、塩、こしょう、オリーブ油 ▼アレルギー情報▼ ①オレンジ、鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆 ■ケチャップライス:鶏肉、豚肉
---	---	--	---

### \*みなさんが飲み終わった牛乳パックのその後...①

令和4年度から、枚方市は給食の牛乳パックのリサイクルを行っています。枚方市の環境部と教育委員会、リサイクル業者とが連携し、焼却ごみの減量や二酸化炭素の排出量の削減に取り組んでいます。

#### ~牛乳パックのリサイクルの流れ~

次回へ続く♪

### 作ってみよう!② ほうれん草の白和え

材料 【4人分】

- ほうれん草 150g
- 人参 40g
- ちくわ 50g
- 豆腐 50g
- すりごま 10g
- うすくち醤油 小さじ2
- さとう 小さじ1

【作り方】

- ほうれん草は2cm、人参は千切り、ちくわは輪切りにする。
- つぶした豆腐、うすくち醤油、さとうを合わせてよく混ぜ、和え衣を作っておく。
- ほうれん草、人参はゆでて、しばっておく。
- ゆでた野菜とちくわ、和え衣、すりごまを和える。

白和えとは、豆腐や白ごま、白みそなどの調味料をすり合わせて、野菜と一緒に和えた料理のことです。白い材料をメインに使用しているのが特徴で、まるで白い衣をまとっているように見えることから「白和え」と呼ばれるようになりました。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。