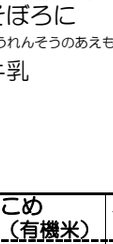
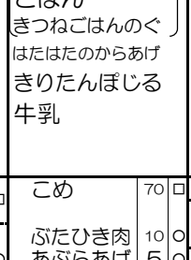
令和８年度　　１２月　こんだてひょう　　小学校給食センター（第１）

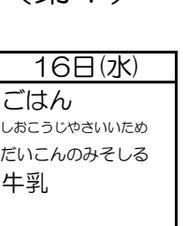
| 日・曜 | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | ごはん<br>やまとに<br>はくさいのあまずあえ<br>牛乳 | ごはん<br>ぶたキムチ<br>ワンタンスープ<br>かんそうプルーン<br>牛乳 | ごはん<br>コロッケ<br>コーンのいためもの<br>たまねぎのみそしる<br>牛乳 | ごはん<br>ガーリックソテー<br>ひよこまめのスープ<br>牛乳 | ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>こんさいじる<br>牛乳 | ゆうきごはん<br>そぼろに<br>ほうれんそうのあえもの<br>牛乳 | きつねごはん<br>ごはん<br>きつねごはんのぐ<br>はたはたのからあげ<br>きりたんぽじる<br>牛乳 | ごはん<br>ふりかけ<br>あつあげとはくさいのふくめに<br>かぶのみそしる<br>牛乳 | こめこのチキンカレーライス<br>れんこんのサラダ<br>みかんゼリー<br>牛乳 | スタミナチャーハン<br>ごはん<br>スタミナチャーハンのぐ<br>フォーガー<br>牛乳 | ごはん<br>さばのおろしに<br>きんぴらだいず<br>いものこじる<br>牛乳 | ごはん<br>しおこうじやさいいため<br>だいこんのみそしる<br>牛乳 |
| こんだてのざいりょう（ｇ） | こめ 70 □<br>牛肉 30 ○<br>ひらてん 25 ○<br>じゃがいも 50 □<br>こんにゃく 35 △<br>にんじん 25 △<br>サラダ油 1 □<br>砂糖 3 □<br>濃口しょうゆ 4<br>淡口しょうゆ 3<br>ジンジャーパウダー 0.2<br>水 50<br>はくさい 25 △<br>チキンハム 7 ○<br>にんじん 5 △<br>砂糖 1 □<br>淡口しょうゆ 0.8<br>酢 1.8<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>ぶた肉 35 ○<br>はくさいキムチ 20 △<br>たまねぎ 25 △<br>にんじん 5 △<br>にら 3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>濃口しょうゆ 0.6<br>ワンタン 5 □<br>とり肉 20 ○<br>キャベツ 20 △<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 4<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 125<br>乾燥プルーン 14 △<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>コロッケ 60 □<br>天ぷら油 6 □<br>とうもろこし 10 △<br>キャベツ 20 △<br>サラダ油 0.2 □<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>たまねぎ 40 △<br>とり肉 15 ○<br>とうふ 35 ○<br>あぶらあげ 2 ○<br>にんじん 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>みそ 11.5 ○<br>けずりぶし 2.5<br>水 120<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>とり肉 30 ○<br>たまねぎ 25 △<br>にんじん 15 △<br>こまつな 10 △<br>乾燥にんにく 0.1<br>サラダ油 0.5 □<br>淡口しょうゆ 2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>バター 1 □<br>ひよこまめ（ドライ） 10 □<br>ベーコン（バラ） 10 ○<br>じゃがいも 20 □<br>たまねぎ 45 △<br>にんじん 15 △<br>トマト 10 △<br>トマトケチャップ 13<br>塩 0.8<br>こしょう 0.05<br>けずりぶし 2.5<br>水 130<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>ぶた肉 35 ○<br>ちくわ 10 ○<br>たまねぎ 35 △<br>にんじん 5 △<br>しろねぎ 3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>ジンジャーパウダー 0.2<br>濃口しょうゆ 3.5<br>砂糖 1.5 □<br>ガーリックパウダー 0.01<br>**さつまいも（伊丹市産）** 30 □<br>にんじん 15 △<br>ごぼう 10 △<br>とり肉 15 ○<br>とうふ 30 ○<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 5<br>酒 0.2<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 140<br>牛乳 1本 ○ | **こめ（有機米）** 70 □<br>ぶたひき肉 25 ○<br>ひらてん 20 ○<br>がんもどき 20 ○<br>じゃがいも 50 □<br>**にんじん（有機野菜）** 20 △<br>こんにゃく 15 △<br>さやいんげん 5 △<br>砂糖 3 □<br>濃口しょうゆ 4<br>淡口しょうゆ 3<br>水 50<br>ほうれんそう 25 △<br>**にんじん（有機野菜）** 5 △<br>淡口しょうゆ 1.2<br>砂糖 0.3 □<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>ぶたひき肉 10 ○<br>あぶらあげ 5 ○<br>にんじん 5 △<br>むきえだまめ 5 △<br>サラダ油 0.2 □<br>砂糖 1.5 □<br>淡口しょうゆ 1<br>濃口しょうゆ 2<br>はたはたのからあげ 25 ○<br>天ぷら油 2.5 □<br>きりたんぽ 30 □<br>とり肉 15 ○<br>ごぼう 10 △<br>はくさい 20 △<br>しめじ 10 △<br>にんじん 10 △<br>しろねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 6<br>酒 0.2<br>けずりぶし 2.5<br>水 120<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>ふりかけ（おかか） 2 ○<br>あつあげ（ミニ） 30 ○<br>はくさい 20 △<br>とり肉 25 ○<br>にんじん 10 △<br>しろねぎ 3 △<br>サラダ油 0.5 □<br>淡口しょうゆ 3<br>みりん 1<br>酒 0.2<br>けずりぶし 0.3<br>水 35<br>かぶ 10 △<br>ぶた肉 20 ○<br>たまねぎ 30 △<br>しめじ 10 △<br>にんじん 10 △<br>みそ 11.5 ○<br>けずりぶし 2.5<br>水 150<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>とり肉 35 ○<br>じゃがいも 50 □<br>たまねぎ 50 △<br>にんじん 15 △<br>トマト 10 △<br>サラダ油 1 □<br>こめこ 4.7 □<br>カレー粉 0.3<br>ウスターソース 4.5<br>アップルソース 3 △<br>トマトケチャップ 1<br>塩 1<br>赤ワイン 1<br>濃口しょうゆ 0.4<br>ジンジャーパウダー 0.3<br>砂糖 0.2 □<br>乾燥にんにく 0.1<br>とりがらスープ 適量<br>水 60<br>れんこん 15 △<br>たまねぎ 10 △<br>むきえだまめ 5 △<br>酢 1.7<br>砂糖 0.5 □<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>サラダ油 0.5 □<br>みかんゼリー 70 △<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>牛肉 35 ○<br>たけのこ 15 △<br>にんじん 10 △<br>パプリカ 10 △<br>しろねぎ 3 △<br>干ししいたけ 0.5 △<br>サラダ油 0.5 □<br>みそ 2.5 ○<br>砂糖 1 □<br>いりごま 0.5 □<br>一味とうがらし 少々<br>みりん 0.5<br>豆板醤 0.1<br>フォー 10 □<br>とり肉 20 ○<br>チンゲンサイ 20 △<br>もやし 10 △<br>にんじん 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 0.5<br>塩 0.8<br>こしょう 0.04<br>レモン果汁 0.5 △<br>とりがらスープ 適量<br>水 160<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>さばのおろしに 40 ○<br>だいず（ドライ） 7 ○<br>れんこん 18 △<br>にんじん 3 △<br>ごま油 0.3 □<br>濃口しょうゆ 1.5<br>砂糖 0.4 □<br>いりごま 0.5 □<br>さといも 30 □<br>とり肉 20 ○<br>かまぼこ 10 ○<br>あぶらあげ 2 ○<br>しめじ 10 △<br>にんじん 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>淡口しょうゆ 5<br>酒 0.2<br>でんぷん 1.5 □<br>けずりぶし 2.5<br>水 170<br>牛乳 1本 ○ | こめ 70 □<br>ぶた肉 35 ○<br>たまねぎ 25 △<br>キャベツ 15 △<br>にんじん 10 △<br>ピーマン 5 △<br>サラダ油 0.5 □<br>塩麹 3<br>濃口しょうゆ 2<br>ガーリックパウダー 0.01<br>だいこん 30 △<br>とり肉 15 ○<br>とうふ 20 ○<br>たまねぎ 30 △<br>にんじん 10 △<br>あおねぎ 3 △<br>みそ 11.5 ○<br>けずりぶし 2.5<br>水 110<br>牛乳 1本 ○ |
| | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 | Ｅネルギー/たんぱく質 |
| 中学年 | 558kcal 21.6g | 560kcal 24.0g | 614kcal 20.6g | 557kcal 20.6g | 571kcal 24.5g | 571kcal 24.5g | 562kcal 22.4g | 555kcal 24.6g | 565kcal 21.2g | 541kcal 23.6g | 555kcal 24.6g | 544kcal 23.9g |

今月の食育の日は秋田県です。
きりたんぽは秋田県の代表的な郷土料理です。今日は鶏肉や野菜などといっしょに汁に入れています。
ハタハタは秋田県の冬の味覚として親しまれている魚で、まるごと食べられる唐揚げにしています。
きつねごはんの「きつね」は「油揚げ」のことを言います。油揚げのうま味がつまったごはんを味わって食べてくださいね。



食育の日献立（秋田県）





牛乳１本・・・２０６ｇ　※パンは小麦粉重量で表示しています。　○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　□：黄色の食品・・・熱や力になるもの　△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第１センター：782-0400、第２センター：779-6355までご連絡ください。　◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

給食メニューで人気のメニューを動画で発信しています!!
QRコードでアクセス!!

令和８年度　　１２月　こんだてひょう　　小学校給食センター（第１）

| 日・曜 | 17日(木) | | | 18日(金) | | | 21日(月) | | | 22日(火) | | | 23日(水) | | | 24日(木) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | おむすび<br>もちげんまいいりごはん<br>おおばんのり<br>とりてん<br>とうじうどん<br>牛乳 | | | ごはん<br>おでん<br>（卵除去食対応）<br>キャベツとわかめのすのもの<br>牛乳 | | | アップルパン<br>プレーンオムレツ<br>チキンボールのトマトに<br>牛乳 | | | くるくるパン<br>ひじきスパゲッティ<br>こまつなのサラダ<br>牛乳 | | | コッペパン<br>ツリーがたハンバーグのソースがけ<br>カラフルサラダ<br>やさいスープ<br>クリスマスケーキ<br>牛乳 | | | コッペパン<br>きなこクリーム<br>チキンフランクのソテー<br>キャベツのソテー<br>チンゲンサイのスープ<br>牛乳 | | |
| こんだてのざいりょう（ｇ） | こめ | 65 | □ | こめ | 70 | □ | コッペパン | 50 | □ | くるくるパン | 40 | □ | コッペパン | 50 | □ | コッペパン | 50 | □ |
| | もちげんまい | 5 | □ | | | | アップルチップ | 10 | △ | | | | | | | | | |
| | 塩 | 0.7 | | チキンボール | 20 | ○ | | | | スパゲッティ | 33 | □ | ハンバーグ（ツリー型） | 60 | ○ | きなこクリーム | 10 | □ |
| | | | | うずらたまご | 18 | ○ | プレーンオムレツ | 50 | ○ | 干しひじき | 1 | ○ | サラダ油 | 0.2 | □ | | | |
| | 大判のり | 3 | ○ | あつあげ（ミニ） | 25 | ○ | サラダ油 | 0.2 | □ | ぶた肉 | 20 | ○ | トマトケチャップ | 8 | | チキンフランク | 40 | ○ |
| | | | | だいこん | 30 | △ | | | | ひらてん | 10 | ○ | ウスターソース | 1.5 | | サラダ油 | 0.2 | □ |
| | とりてん | 40 | ○ | じゃがいも | 25 | □ | チキンボール | 35 | ○ | たまねぎ | 20 | △ | 砂糖 | 1 | □ | | | |
| | 天ぷら油 | 4 | □ | こんにゃく | 20 | △ | じゃがいも | 40 | □ | にんじん | 10 | △ | 水 | 5 | | キャベツ | 25 | △ |
| | | | | にんじん | 15 | △ | たまねぎ | 40 | △ | とうもろこし | 10 | △ | | | | サラダ油 | 0.2 | □ |
| | うどん | 15 | □ | 砂糖 | 2 | □ | トマト | 15 | △ | さやいんげん | 5 | △ | ブロッコリー | 20 | △ | 塩 | 0.2 | |
| | ぶた肉 | 20 | ○ | 濃口しょうゆ | 6 | | にんじん | 15 | △ | サラダ油 | 1 | □ | たまねぎ | 10 | △ | こしょう | 0.01 | |
| | かぼちゃ | 15 | △ | 酒 | 1 | | とうもろこし | 10 | △ | 砂糖 | 1.5 | □ | パプリカ | 5 | △ | カレー粉 | 0.01 | |
| | れんこん | 10 | △ | けずりぶし | 0.5 | | サラダ油 | 1 | □ | 塩 | 0.3 | | アップルビネガー | 1.2 | | | | |
| | にんじん | 10 | △ | 水 | 50 | | トマトケチャップ | 13 | | 淡口しょうゆ | 5 | | 砂糖 | 0.6 | □ | チンゲンサイ | 15 | △ |
| | つきこんにゃく | 10 | △ | | | | トマトピューレ | 5 | △ | こしょう | 0.01 | | 塩 | 0.2 | | ベーコン（バラ） | 10 | ○ |
| | あおねぎ | 3 | △ | キャベツ | 20 | △ | 塩 | 0.8 | | | | | こしょう | 0.01 | | とうふ | 20 | ○ |
| | 淡口しょうゆ | 5 | | 乾燥わかめ | 0.3 | ○ | 乾燥にんにく | 0.1 | | こまつな | 25 | △ | オリーブ油 | 0.6 | □ | たまねぎ | 30 | △ |
| | けずりぶし | 2.5 | | ツナ | 10 | ○ | こしょう | 0.05 | | ツナ | 10 | ○ | | | | にんじん | 10 | △ |
| | 水 | 135 | | 酢 | 1.8 | | とりがらスープ | 適量 | | 淡口しょうゆ | 1 | | ベーコン（バラ） | 10 | ○ | 淡口しょうゆ | 4 | |
| | | | | 淡口しょうゆ | 0.8 | | 水 | 50 | | 酢 | 1 | | たまねぎ | 40 | △ | 塩 | 0.2 | |
| | 牛乳 | 1本 | ○ | 砂糖 | 0.3 | □ | | | | 砂糖 | 0.3 | □ | キャベツ | 25 | △ | ジンジャーパウダー | 0.02 | |
| | | | | | | | 牛乳 | 1本 | ○ | 塩 | 0.1 | | にんじん | 10 | △ | こしょう | 0.02 | |
| | | | | 牛乳 | 1本 | ○ | | | | サラダ油 | 0.5 | □ | 淡口しょうゆ | 4 | | でんぷん | 1.5 | □ |
| | | | | | | | | | | | | | 塩 | 0.4 | | けずりぶし | 2.5 | |
| | | | | | | | | | | 牛乳 | 1本 | ○ | こしょう | 0.01 | | 水 | 135 | |
| | | | | | | | | | | | | | けずりぶし | 2.5 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 水 | 140 | | 牛乳 | 1本 | ○ |
| | | | | | | | | | | | | | 米粉のクリスマスチョコケーキ | 24 | □ | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 牛乳 | 1本 | ○ | | | |
| | Ｅネルギー/たんぱく質 | | | Ｅネルギー/たんぱく質 | | | Ｅネルギー/たんぱく質 | | | Ｅネルギー/たんぱく質 | | | Ｅネルギー/たんぱく質 | | | Ｅネルギー/たんぱく質 | | |
| 中学年 | 577kcal | 24.3g | | 545kcal | 21.1g | | 585kcal | 24.7g | | 580kcal | 23.7g | | 629kcal | 24.2g | | 574kcal | 22.6g | |

冬至献立




今日は冬至献立です。
冬至うどんには、冬至の日に食べると縁起が良いとされる、名前に「ん」が２つつく食べ物を入れています。
「うんどん（うどん）」
「なんきん（かぼちゃ）」
「れんこん」「にんじん」などは冬至の七種と言われています。
しっかり食べて運を呼び込んで、寒い冬を乗り切りましょう！！

クリスマス献立




☆献立だより☆

# 12月 いきいき

～給食目標～
助け合って楽しい雰囲気をつくる



家族そろって作ってみませんか？

※調味料は好みで調節してください。薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。

## ◎ひじきスパゲッティ

材料（４～５人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| スパゲッティ | ３００ｇ | サラダ油 | 適量 |
| 干しひじき | ５ｇ | 砂糖 | 大さじ１ |
| 豚肉 | １５０ｇ | 塩 | 少々 |
| 平天 | ５０ｇ | 淡口醤油 | 大さじ２ |
| 玉ねぎ | 中１個 | こしょう | 少々 |
| 人参 | 中１／２本 | | |
| とうもろこし | １／２缶 | | |
| さやいんげん | ３０ｇ | | |

A

作り方

豚肉の代わりにベーコンを入れてもおいしいです♪

① スパゲッティはかためにゆでておく。
② 干しひじきは水かぬるま湯で戻しておく。
③ 豚肉、平天、さやいんげんは食べやすい大きさに切っておく。
④ 玉ねぎはスライス、人参は細切りにしておく。
⑤ とうもろこしは水気を切っておく
⑥ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参、平天、さやいんげんの順に炒める。
⑦ ともろこし、ひじき、調味料Ａを加え炒め、味を調えて仕上げる。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

～よくかんで食べましょう～
給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはしで魚の身をほぐしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うずら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

牛乳１本・・・２０６ｇ　※パンは小麦粉重量で表示しています。　○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　□：黄色の食品・・・熱や力になるもの　△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第１センター：782-0400、第２センター：779-6355までご連絡ください。◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。