令和８年度　　１２月　こんだてひょう　　小学校給食センター（第２）

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 マーボーどうふ だいこんサラダ 牛乳	ごはん ガーリックソテー ひよこまめのスープ 牛乳	ごはん ぶたキムチ ワンタンスープ かんそうプルーン 牛乳	ごはん コロッケ コーンのいためもの たまねぎのみそしる 牛乳	ごはん ふりかけ あつあげとはくさいの ふくめに かぶのみそしる 牛乳	ゆうきごはん ぶたにくのしょうがいため こんさいじる 牛乳	ごはん そぼろに ほうれんそうのあえもの 牛乳	こめこのチキンカレーライス れんこんのサラダ みかんゼリー 牛乳	きつねごはん ごはん きつねごはんのぐ はたはたのからあげ きりたんぽじる 牛乳	ごはん しおこうじやさいいため だいこんのみそしる 牛乳	スタミナチャーハン ごはん スタミナチャーハンのぐ フォーガー 牛乳	ごはん おでん （卵除去食対応） キャベツとわかめの すのもの 牛乳
こんだてのざいりょう（ｇ）	こめ 70 とうふ 90 ぶたひき肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 たけのこ 10 しろねぎ 3 干ししいたけ 0.5 サラダ油 1 濃口しょうゆ 4 赤みそ 4 砂糖 1 酒 1 オイスターソース 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 豆板醤 0.05 でんぷん 1 ぶたがらスープ 適量 水 40 だいこん 30 きゅうり 10 淡口しょうゆ 1 酢 1 砂糖 0.3 こしょう 0.01 サラダ油 0.5 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 30 たまねぎ 25 にんじん 15 こまつな 10 乾燥にんにく 0.1 サラダ油 0.5 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 バター 1 ひよこまめ（ドライ） 10 ベーコン（バラ） 10 じゃがいも 20 たまねぎ 45 にんじん 15 トマト 10 トマトケチャップ 13 塩 0.8 こしょう 0.05 けずりぶし 2.5 水 130 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 はくさいキムチ 20 たまねぎ 25 にんじん 5 にら 3 サラダ油 0.5 濃口しょうゆ 0.6 ワンタン 5 とり肉 20 キャベツ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 けずりぶし 2.5 水 125 乾燥プルーン 14 牛乳 1本	こめ 70 コロッケ 60 天ぷら油 6 とうもろこし 10 キャベツ 20 サラダ油 0.2 塩 0.3 こしょう 0.01 たまねぎ 40 とり肉 15 とうふ 35 あぶらあげ 2 にんじん 10 あおねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 120 牛乳 1本	こめ 70 ふりかけ（おかか） 2 あつあげ（ミニ） 30 はくさい 20 とり肉 25 にんじん 10 しろねぎ 3 サラダ油 0.5 淡口しょうゆ 3 みりん 1 酒 0.2 けずりぶし 0.3 水 35 かぶ 10 ぶた肉 20 たまねぎ 30 しめじ 10 にんじん 10 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本	こめ（有機米） 70 ぶた肉 35 ちくわ 10 たまねぎ 35 にんじん（有機野菜） 5 しろねぎ 3 サラダ油 0.5 ジンジャーパウダー 0.2 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.5 ガーリックパウダー 0.01 さつまいも（伊丹市産） 30 にんじん（有機野菜） 15 ごぼう 10 とり肉 15 とうふ 30 あおねぎ 3 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 でんぷん 1.5 けずりぶし 2.5 水 140 牛乳 1本	こめ 70 ぶたひき肉 25 ひらてん 20 がんもどき 20 じゃがいも 50 にんじん 20 こんにゃく 15 さやいんげん 5 砂糖 3 濃口しょうゆ 4 淡口しょうゆ 3 水 50 ほうれんそう 25 にんじん 5 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.3 牛乳 1本	こめ 70 とり肉 35 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 トマト 10 サラダ油 1 こめこ 4.7 カレー粉 0.3 ウスターソース 4.5 アップルソース 3 トマトケチャップ 1 塩 1 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.4 ジンジャーパウダー 0.3 砂糖 0.2 乾燥にんにく 0.1 とりがらスープ 適量 水 60 れんこん 15 たまねぎ 10 むきえだまめ 5 酢 1.7 砂糖 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 サラダ油 0.5 みかんゼリー 70 牛乳 1本	こめ 70 ぶたひき肉 10 あぶらあげ 5 にんじん 5 むきえだまめ 5 サラダ油 0.2 砂糖 1.5 淡口しょうゆ 1 濃口しょうゆ 2 はたはたのからあげ 25 天ぷら油 2.5 きりたんぽ 30 とり肉 15 ごぼう 10 はくさい 20 しめじ 10 にんじん 10 しろねぎ 3 淡口しょうゆ 6 酒 0.2 けずりぶし 2.5 水 120 牛乳 1本	こめ 70 ぶた肉 35 たまねぎ 25 キャベツ 15 にんじん 10 ピーマン 5 サラダ油 0.5 塩麹 3 濃口しょうゆ 2 ガーリックパウダー 0.01 だいこん 30 とり肉 15 とうふ 20 たまねぎ 30 にんじん 10 あおねぎ 3 みそ 11.5 けずりぶし 2.5 水 110 牛乳 1本	こめ 70 牛肉 35 たけのこ 15 にんじん 10 パプリカ 10 しろねぎ 3 干ししいたけ 0.5 サラダ油 0.5 みそ 2.5 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.5 みりん 0.2 豆板醤 0.1 フォー 10 とり肉 20 チンゲンサイ 20 もやし 10 にんじん 10 あおねぎ 3 酒 0.2 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.04 レモン果汁 0.5 とりがらスープ 適量 水 160 牛乳 1本	こめ 70 チキンボール 20 うずらたまご 18 あつあげ（ミニ） 25 だいこん 30 じゃがいも 25 こんにゃく 20 にんじん 15 砂糖 2 濃口しょうゆ 6 酒 1 けずりぶし 0.5 水 50 キャベツ 20 乾燥わかめ 0.3 ツナ 10 酢 1.8 淡口しょうゆ 0.8 砂糖 0.3 牛乳 1本
中学年	Ｅネルギー/たんぱく質 542kcal 23.2g	Ｅネルギー/たんぱく質 557kcal 20.6g	Ｅネルギー/たんぱく質 560kcal 24.0g	Ｅネルギー/たんぱく質 614kcal 20.6g	Ｅネルギー/たんぱく質 555kcal 24.6g	Ｅネルギー/たんぱく質 571kcal 24.5g	Ｅネルギー/たんぱく質 562kcal 22.4g	Ｅネルギー/たんぱく質 565kcal 21.2g	Ｅネルギー/たんぱく質 586kcal 23.0g	Ｅネルギー/たんぱく質 544kcal 23.9g	Ｅネルギー/たんぱく質 541kcal 23.6g	Ｅネルギー/たんぱく質 545kcal 21.1g





食育の日献立（秋田県）

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。



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２）

日・曜	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
こんだて	ごはん さばのおろしに きんぴらだいず いものこじる 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおばんのり とりてん とうじうどん 牛乳	コッペパン きなこクリーム チキンフランクのソテー キャベツのソテー チンゲンサイのスープ 牛乳	アップルパン プレーンオムレツ チキンボールのトマトに 牛乳	くるくるパン ひじきスパゲッティ こまつなのサラダ 牛乳	コッペパン ツリーがたハンバーグの ソースがけ カラフルサラダ やさいスープ クリスマスケーキ 牛乳
こんだてのざいりょう（ｇ）	こめ 70 □ さばのおろしに 40 ○ だいず（ドライ） 7 ○ れんこん 18 △ にんじん 3 △ ごま油 0.3 □ 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.4 □ いりごま 0.5 □ 一味とうがらし 少々 さといも 30 □ とり肉 20 ○ かまぼこ 10 ○ あぶらあげ 2 ○ しめじ 10 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 酒 0.2 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 170 牛乳 1本 ○	こめ 65 □ もちげんまい 5 □ 塩 0.7 大判のり 3 ○ とりてん 40 ○ 天ぷら油 4 □ うどん 15 □ ぶた肉 20 ○ かぼちゃ 15 △ れんこん 10 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○ 冬至献立	コッペパン 50 □ きなこクリーム 10 □ チキンフランク 40 ○ サラダ油 0.2 □ キャベツ 25 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.01 チンゲンサイ 15 △ ベーコン（バラ） 10 ○ とうふ 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 ジンジャーパウダー 0.02 こしょう 0.02 でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 水 135 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ アップルチップ 10 △ プレーンオムレツ 50 ○ サラダ油 0.2 □ チキンボール 35 ○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ トマト 15 △ にんじん 15 △ とうもろこし 10 △ サラダ油 1 □ トマトケチャップ 13 トマトピューレ 5 △ 塩 0.8 乾燥にんにく 0.1 こしょう 0.05 とりがらスープ 適量 水 50 牛乳 1本 ○	くるくるパン 40 □ スパゲッティ 33 □ 干しひじき 1 ○ ぶた肉 20 ○ ひらてん 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ とうもろこし 10 △ さやいんげん 5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 1.5 □ 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.01 こまつな 25 △ ツナ 10 ○ 淡口しょうゆ 1 酢 1 砂糖 0.3 □ 塩 0.1 サラダ油 0.5 □ 牛乳 1本 ○	コッペパン 50 □ ハンバーグ（ツリー型） 60 ○ サラダ油 0.2 □ トマトケチャップ 8 ウスターソース 1.5 砂糖 1 □ 水 5 ブロッコリー 20 △ たまねぎ 10 △ パプリカ 5 △ アップルビネガー 1.2 砂糖 0.6 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブ油 0.6 □ ベーコン（バラ） 10 ○ たまねぎ 40 △ キャベツ 25 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 米粉のクリスマスチョコケーキ 24 □ 牛乳 1本 ○ クリスマス献立
	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	555kcal 24.6g	577kcal 24.3g	574kcal 22.6g	585kcal 24.7g	580kcal 23.7g	629kcal 24.2g



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！！



☆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		

（サラダ油・砂糖・塩・淡口醤油・こしょう：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。