令和５年１２月分　中　学　校　給　食　献　立　表　**市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。**

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

1日(金)
もやし炒め（豚肉入り）

今月も新献立がでます！
お楽しみに！！

12月から新米になります。味わって食べてくださいね。

大根

大根の旬は12～2月です。旬の大根は甘味があってみずみずしくやわらかいのが特徴です。
大根はビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪などに対する抵抗力を高める働きがあり、カリウムは血圧を下げたりする効果が期待できます。
給食では8日（金）の根菜と豚肉の韓国風煮、11日（月）の鯖の大根おろしかけに大根が使われます。旬の大根を味わって食べて下さい！

作ってみよう おすすめ給食レシピ

8日（金）根菜と豚肉の韓国風煮

【材料】（４人分）
豚肉　200ｇ
大根　400ｇ…1ｾﾝﾁ巾いちょう切り
蓮根　120ｇ
人参　80ｇ
たけのこ水煮　80ｇ
（蓮根・人参・たけのこ水煮：7ﾐﾘ いちょう切り）
ごぼう　80ｇ…1ｾﾝﾁ巾
干ししいたけ　8ｇ…水で戻しスライス
白ねぎ　40ｇ…1ｾﾝﾁ巾
にんにく　4ｇ…みじん切り
サラダ油　小さじ1
砂糖　大さじ2.5
濃口醤油　大さじ1.5
コチジャン　小さじ2
白ごま　小さじ1
ごま油　小さじ1
水　250ｍｌ

【作り方】
①大根、蓮根、人参、ごぼうはゆでておく。
②鍋に油を入れ、にんにく、白ねぎを炒め、豚肉を炒める。水を加え、①のゆでた野菜とたけのこ、干ししいたけ、砂糖、醤油を入れて煮る。
③コチジャンを加え、煮込む。仕上げにごまとごま油を加えて完成！

1日(金)　エネルギー 753 kcal　たんぱく質30.6ｇ　塩分1.8ｇ

白ごはん
精白米　100

鶏じゃが
皮なし鶏肉　30
さけ　0.3
じゃがいも　55
つきこんにゃく　20
たまねぎ　33
にんじん　22
米ぬか油　0.5
さとう　3.5
こいくちしょうゆ　5
けずりぶし　0.5
水　15

もやし炒め
豚肉　15
太もやし　40
にんじん　8
にら　6
米ぬか油　0.2
うすくちしょうゆ　1
しお　0.2
こしょう　0.01

シーチキンのそぼろ煮
まぐろオイル漬　30
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　1.1
みりん　1.1

国産ぶどうゼリー
国産ぶどうゼリー　1コ

☆牛乳　1本

4日(月)　エネルギー 790 kcal　たんぱく質31.2ｇ　塩分2.0ｇ

白ごはん
精白米　100

サーモンフライ
☆サーモンフライ（小麦）　1コ
米ぬか油　5
こしょう　0.01
こいくちしょうゆ　1.5
サーモンフライにかけてください

タルタルソース
タルタルソース　1袋

キャベツとハムのサラダ
ハム　10
キャベツ　47
しお　0.1
こいくちしょうゆ　0.7
洋からし　0.02
米ぬか油　0.2

豚肉のガーリック炒め
豚肉　30
たまねぎ　33
しめじ　10
パセリ　0.3
にんにく　0.3
米ぬか油　0.2
しお　0.2

塩こんぶ
塩こんぶ　1袋

☆牛乳　1本

5日(火)　エネルギー 766 kcal　たんぱく質32.4ｇ　塩分2.1ｇ

白ごはん
精白米　100
ご飯にかけて食べて下さい。

チャプチェ
牛肉　35
土しょうが　0.5
にんにく　0.2
マロニー　10
にんじん　15
たけのこ水煮　10
たまねぎ　22
干ししいたけ　0.6
米ぬか油　0.5
しお　0.4
こしょう　0.02
さとう　2.8
さけ　1.2
こいくちしょうゆ　5

鶏肉のゆずこしょう焼き
皮なし鶏肉　2コ
さけ　0.4
ゆずこしょう　1.2
米ぬか油　0.2

おひたし
ほうれんそう　23
はくさい　50
さとう　0.5
みりん　1
うすくちしょうゆ　2

スイートポテト
スイートポテト　1コ

☆牛乳　1本

6日(水)　エネルギー 844 kcal　たんぱく質29.3ｇ　塩分1.8ｇ

白ごはん
精白米　100

厚揚げの五目炒め煮
豚肉　35
にんじん　26
干ししいたけ　0.6
たけのこ水煮　10
チンゲン菜　19
白ねぎ　1.2
にんにく　0.6
土しょうが　0.6
米ぬか油　1
さけ　2.4
さとう　3.2
うすくちしょうゆ　2.8
八丁風みそ　2.4
トウバンジャン　0.12
とりがらスープ　6
かたくり粉　1.2
水　18
冷凍厚揚げ　45
さとう　1
うすくちしょうゆ　1
水　9

春巻
☆はるまき(小麦)　1コ
米ぬか油　3.5

小松菜のじゃこ炒め
しらす干し　5
こまつな　30
にんじん　6
米ぬか油　0.3
オイスターソース　0.3
こいくちしょうゆ　0.5

のり
のり　1袋

☆牛乳　1本

7日(木)　エネルギー 868 kcal　たんぱく質34.0ｇ　塩分2.9ｇ

☆コッペパン
☆コッペパン（小麦・乳）　1コ

洋風含め煮
皮なし鶏肉　25
ベーコン　15
じゃがいも　75
たまねぎ　50
にんじん　16
パセリ　0.5
しお　0.5
こしょう　0.02
とりがらスープ　6
水　30

ミートボールのトマト煮
ミートボール　30
たまねぎ　22
トマト缶詰　10
トマトケチャップ　3.5
米ぬか油　1
さとう　1.5
しお　0.3
こしょう　0.02
水　3

枝豆コーン
むき枝豆　10
ホールコーン　20

ミルクバター
☆ミルクバター（乳）　1コ

☆牛乳　1本

8日(金)　エネルギー 743 kcal　たんぱく質25.2ｇ　塩分1.7ｇ

白ごはん
精白米　100

根菜と豚肉の韓国風煮
豚肉　25
だいこん　45
れんこん　15
にんじん　10
たけのこ水煮　10
ごぼう　10
干ししいたけ　1
白ねぎ　5
にんにく　0.5
米ぬか油　0.50
さとう　3
こいくちしょうゆ　3.5
コチジャン　2
☆白ごま　0.5
☆ごま油　0.5
水　35

揚げギョーザ
☆ギョーザ(小麦)　2コ
米ぬか油　4

チンゲン菜とえのきの和え物
かまぼこ　6
チンゲン菜　52
えのきたけ　12
うすくちしょうゆ　1.1
みりん　1.1

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

11日(月)　エネルギー 746 kcal　たんぱく質30.4ｇ　塩分2.3ｇ

わかめごはん
精白米　100
炊き込みわかめ　2.7

鯖の大根おろしかけ
さば素焼き　1切
米ぬか油　0.2
だいこん　25
こいくちしょうゆ　2
みりん　1.5
だいこんしぼり汁　3.5

小松菜としめじの炒め物
こまつな　44
しめじ　13
米ぬか油　0.3
しお　0.3
こしょう　0.02

さつまいもの甘煮
さつまいも　55
さとう　2.5
しお　0.15
水　25

☆牛乳　1本

12日(火)　エネルギー 875 kcal　たんぱく質34.7ｇ　塩分3.2ｇ

☆パンプキンパン
☆パンプキンパン（小麦・乳）　1コ

白菜のクリーム煮
皮なし鶏肉　30
じゃがいも　33
はくさい　33
にんじん　16
たまねぎ　33
むき枝豆　8
米ぬか油　0.5
しお　0.4
こしょう　0.03
☆ホワイトルウ(乳・小麦)　7
☆牛乳　20
☆生クリーム（乳）　1
ボーンストック　4
水　35

ミンチカツ
☆国産ﾎﾟｰｸﾐﾝﾁｶﾂ（小麦）　1コ
米ぬか油　4

ポパイコーンソテー
ほうれんそう　40
ホールコーン　15
米ぬか油　0.2
しお　0.15
こしょう　0.02

ミルメーク
ミルメーク（キャラメル）　1袋

☆牛乳　1本

13日(水)　エネルギー 734 kcal　たんぱく質27.1ｇ　塩分1.9ｇ

白ごはん
精白米　100

豆腐のチャンプル
豚肉　30
冷凍とうふ（大）　70
にんじん　16
たまねぎ　33
こまつな　22
マロニー　6
粉かつお　0.2
米ぬか油　0.5
しお　0.3
こしょう　0.02
こいくちしょうゆ　3
みりん　1

茎わかめ入りきんぴら
牛肉　10
細ぎりくきわかめ　10
いとこんにゃく　10
にんじん　6
ささがきごぼう　15
米ぬか油　0.5
さとう　2.5
こいくちしょうゆ　2.5
みりん　1
さけ　1
水　2

じゃが枝豆
じゃがいも　44
むき枝豆　4
パセリ　0.2
しお　0.16
こしょう　0.01

のりの佃煮
のりの佃煮　1袋

☆牛乳　1本

14日(木)　エネルギー 869 kcal　たんぱく質30.1ｇ　塩分2.2ｇ

白ごはん
精白米　100

ドライカレー
豚ひき肉　40
たまねぎ　60
にんじん　20
にんにく　0.3
土しょうが　0.3
米ぬか油　0.2
しお　0.3
こしょう　0.02
カレー粉　0.6
トマトピューレ　8
トマトケチャップ　3
ウスターソース　1
こいくちしょうゆ　0.8
ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ　7
水　12

チキンナゲット
☆チキンナゲット(小麦)　2コ
米ぬか油　4

にんじんのレモンしょうゆ和え
にんじん　25
ホールコーン　10
オリーブ油　0.5
さとう　0.4
レモン果汁　1
うすくちしょうゆ　0.5
しお　0.1
こしょう　0.01

ヨーグルト
☆ヨーグルト（プラス）（乳）　1コ

☆牛乳　1本

15日(金)　エネルギー 751 kcal　たんぱく質31.5ｇ　塩分1.8ｇ

白ごはん
精白米　100

いそ煮
皮なし鶏肉　20
平天　10
芽ひじき　2
じゃがいも　44
板こんにゃく　20
にんじん　16
さとう　2.2
こいくちしょうゆ　3
けずりぶし　0.5
水　40
ミニミニがんも　10
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　1
水　20

豚肉と青菜の炒め物
豚肉　15
チンゲン菜　36
たまねぎ　33
米ぬか油　0.2
さけ　0.5
うすくちしょうゆ　1
オイスターソース　1.2

かつおそぼろ
かつお油漬　30
にんじん　6
土しょうが　0.5
米ぬか油　0.2
さとう　1
さけ　1
こいくちしょうゆ　1

☆牛乳　1本

18日(月)　エネルギー 747 kcal　たんぱく質29.5ｇ　塩分1.8ｇ

白ごはん
精白米　100

白身魚の野菜ソースかけ
ホキ（澱粉付き）　1切
米ぬか油　6
たまねぎ　10
にんじん　6
ピーマン　6
米ぬか油　0.2
さとう　3
す　3
こいくちしょうゆ　3
かたくり粉　0.3
水　6

小松菜とコーンの炒め物
こまつな　45
ホールコーン　4
米ぬか油　0.2
しお　0.2
こしょう　0.01
オイスターソース　0.5

しゃぶしゃぶ風サラダ
豚肉　20
キャベツ　38
にんじん　11
エリンギ　8
米ぬか油　0.2
しお　0.1
こしょう　0.02
サラダにかけてください

ごまドレッシング
☆ごまドレッシング　1袋

ふりかけ
ふりかけ　1袋

☆牛乳　1本

19日(火)　エネルギー 783 kcal　たんぱく質30.2ｇ　塩分2.9ｇ

☆バーガーパン
☆バーガーパン（小麦・乳）　1コ
ハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べてください。

デミグラスハンバーグ
ハンバーグ（鶏豚）　1コ
米ぬか油　0.2
たまねぎ　20
しめじ　10
エリンギ　8
米ぬか油　0.3
☆デミグラスソース(小麦)　17
こいくちしょうゆ　1.1
ウスターソース　1.1
赤ワイン　1
水　10

じゃがいもとｿｰｾｰｼﾞのバジル炒め
ウィンナー　15
じゃがいも　36
たまねぎ　22
米ぬか油　0.2
しお　0.2
こしょう　0.01
バジルペースト　2

キャベツソテー
キャベツ　58
米ぬか油　0.2
しお　0.2
こしょう　0.02

ミルメーク
ミルメーク（ココア）　1袋

☆牛乳　1本

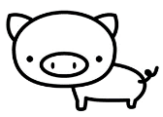
20日(水)　エネルギー 746 kcal　たんぱく質31.8ｇ　塩分2.0ｇ

豚丼
白ごはん
精白米　100
ご飯に具をかけて丼として食べて下さい。

豚肉　60
かまぼこ　18
たまねぎ　66
米ぬか油　0.6
さとう　3
こいくちしょうゆ　4.4
さけ　1.2
水　6

切干大根サラダ
まぐろオイル漬　10
切干しだいこん　6
にんじん　6
和風ドレッシング　8

青菜の油炒め
うすあげ　2
おおさかしろな　22
はくさい　33
米ぬか油　0.2
さとう　0.8
こいくちしょうゆ　1.8



☆牛乳　1本

21日(木)　エネルギー 885 kcal　たんぱく質25.4ｇ　塩分3.2ｇ

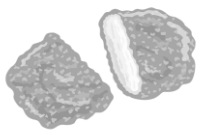
カレーピラフ
精白米　95
ドライミックスカレー　11

フライドチキン
☆フライドチキン（小麦）　1コ
米ぬか油　5

かぼちゃサラダ
かぼちゃ　50
たまねぎ　22
米ぬか油　0.2
しお　0.1
こしょう　0.02
ノンエッグマヨ　7

ベーコンとほうれん草の炒め物
ベーコン　10
ほうれんそう　33
たまねぎ　33
しお　0.1
こしょう　0.02
うすくちしょうゆ　0.8

ガトーショコラ
お米deガトーショコラ　1コ



☆牛乳　1本

冬至は一年で最も昼間の時間が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べる習慣ができたのは江戸時代です。保存性が高く栄養価が高いかぼちゃを食べて寒い冬を乗り切ろうという目的で冬至にかぼちゃが食べられるようになったそうです。
２１日（木）は冬至・クリスマス献立です。冬至献立としてかぼちゃを使った献立が登場します。また、クリスマスにちなんで、フライドチキンとガトーショコラがでます。味わって食べてください！

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と１人分の分量(ｇ)です。
②🥄のマークの日は、スプーンも持参してください。
③食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルゲン（卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油）です。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。
『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の食品名の後に（　）で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	793	15	28	364	3.4	296	0.73	0.58	36	6.7	2.2
学校給食摂取基準（中学生）	830	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。