令和6年12月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

12月2日 月	12月3日 火	12月4日 水	12月5日 木	12月6日 金	12月9日 月	12月10日 火	12月11日 水	12月12日 木	12月13日 金	12月16日 月
揚げパン	炊き込みご飯	こっぺパン	ごはん	わかめごはん	こっぺパン	ごはん	黒糖こっぺパン	ごはん	ごはん	こっぺパン
牛乳	牛乳	牛乳	アシドミルク	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ミートボールの甘酢	豚肉と大根のさっぱり煮	高石産さつま芋のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ	大豆入り肉みそ	あじ発芽玄米フライ●	五目ラーメン	カレーライス	白身魚フリッター	豚キムチ	肉ごぼう炒め●	豚肉のカレー炒め
ミネストローネ	みそ汁	切干大根とﾂﾅの炒め物●	春雨スープ	豚汁	ひじきの炒め物	もやしのナムル	コンソメスープ	中華スープ	白菜のみそ汁	コーンスープ
					チョコスプレッド		タルタルソース		きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ●	

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ミニパン	黄	鶏肉	赤	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	黒糖こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
グラニュー糖	黄	酒	…					わかめごはんの素	赤										
なたね油	黄	うすあげ	赤	牛乳	赤	アシドミルク	赤			牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
		にんじん	緑					牛乳	赤										
牛乳	赤	干しいたけ	緑	鶏肉	赤	鶏ミンチ	赤			中華そば	黄	豚肉	赤	白身魚フリッター	赤・黄	豚肉	赤	豚肉	赤
		しめじ	緑	白ワイン	…	酒	…	あじ発芽玄米フライ	赤・黄	豚肉	赤	サラダ油	黄	なたね油	黄	酒	…	玉ねぎ	赤
ミートボール	赤	淡口しょうゆ	…	♥高石産さつま芋	黄	大豆	赤	なたね油	黄	玉ねぎ	緑	じゃがいも	黄	ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ	黄	サラダ油	黄	青ねぎ	緑
酢	…	みりん	…	玉ねぎ	緑	土しょうが	緑	ウスターソース	…	キャベツ	緑	玉ねぎ	緑			白菜	緑	土しょうが	緑
三温糖	黄	だしパック	…	にんじん	緑	にんにく	緑	濃厚ソース	…	にんじん	緑			キャベツ	緑	にんじん	緑	酒	…
濃口しょうゆ	…	α化米	黄	サラダ油	黄	テンメンジャン	…	みりん	…	もやし	緑	豚肉	赤	ベーコン	赤	平天	赤	サラダ油	黄
片栗粉	黄	α化もち米	黄	小麦粉	黄	トウバンジャン	…			青ねぎ	緑	酒	…	じゃがいも	黄	キムチの素	…	ウスターソース	…
				バター	黄	玉ねぎ	緑	豚肉	赤	濃口しょうゆ	…	ごま油	黄	玉ねぎ	緑	ごま	黄	三温糖	黄
ベーコン	赤	牛乳	赤	チキンブイヨン	…	青ねぎ	緑	酒	…	カレー粉	…	中華スープ	…	にんじん	緑	濃口しょうゆ	…	ごま油	黄
にんにく	緑			牛乳	赤	濃口しょうゆ	…	ごま油	黄	トﾏﾄケチャップ	緑	土しょうが	緑	チキンブイヨン	…	三温糖	黄	濃口しょうゆ	…
じゃがいも	黄	豚肉	赤	生クリーム	黄	三温糖	黄	粉チーズ	赤	赤ワイン	…	酒	…	淡口しょうゆ	…	みりん	…	カレー粉	…
玉ねぎ	緑	土しょうが	緑	粉チーズ	赤	中華スープ	…			小麦粉	黄			ドライパセリ	…	だしパック	…	濃口しょうゆ	…
にんじん	緑	★大根	緑			ごま油	黄			バター	黄								
セロリ	緑	酒	…	きりぼし大根	緑	片栗粉	黄			チキンブイヨン	…					じゃがいも	黄		
トマト	緑	三温糖	黄	にんじん	緑					濃口しょうゆ	…					玉ねぎ	緑		
チキンブイヨン	…	濃口しょうゆ	…	キャベツ	緑	はるさめ	黄			ひじき	赤					にんじん	緑		
赤ワイン	…	みりん	…	ツナ油漬け	赤	豚肉	赤			ベーコン	赤					しめじ	緑		
ローリエ	…	サラダ油	黄	三温糖	黄	酒	…			ウスターソース	…					だしパック	…		
米粉マカロニ	黄	酢	…	濃口しょうゆ	…	にんじん	緑			玉ねぎ	緑					ドライパセリ	…		
				中華スープ	…	玉ねぎ	緑			コーン	緑					チキンブイヨン	…		
		豆腐	赤	サラダ油	黄	★たけのこ	緑			枝豆	緑					クリームコーン	緑		
		うすあげ	赤	ごま	黄	もやし	緑			濃口しょうゆ	…					コﾝﾃﾞｿｽｽｰﾌﾟ	黄		
		わかめ	赤			にら	緑			三温糖	黄					牛乳	赤		
		青ねぎ	緑			中華スープ	…									生クリーム	黄		
		だしパック	…			淡口しょうゆ	…			ﾁｮｺｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ	黄					サラダ油	黄		
		みそ	赤																

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得す献立を変更させていただく場合もあります。

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：771kcal

12月17日 火	12月18日 水	12月19日 木	12月20日 金
ごはん	パーカーパン	ごはん	玄米ごはん●
牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)
鯖のごまみそがけ	モミの木ミンチカツ	みそ煮込み	ハヤシライス
沢煮椀	白菜としめじのスープ	みつばのかきたま汁	ｺｰﾝとかぼちゃのﾏﾖ焼き
味付けのり			りんごタルト

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	パーカーパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
						玄米	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤		
						ジョアプレーン	赤
さば	赤	ﾓﾐの木ミンチカツ	赤・黄	ミニがんも	赤		
酒	…	なたね油	黄	みりん	…	豚肉	赤
土しょうが	緑	ウスターソース	…	三温糖	黄	玉ねぎ	緑
みそ	赤	濃厚ソース	…	濃口しょうゆ	…	にんにく	緑
三温糖	黄	みりん	…	こんにゃく	…	にんじん	緑
みりん	…			にんじん	緑	じゃがいも	黄
濃口しょうゆ	…	白菜	緑	平天	赤	トマトピューレ	緑
ごま	黄	しめじ	緑	じゃがいも	黄	ハヤシフレーク	黄
すりごま	黄	ベーコン	赤	いんげん	緑	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	…
		にんじん	緑	大根	緑	チキンブイヨン	…
鶏肉	赤	中華スープ	…	鶏肉	赤	赤ワイン	…
大根	緑	淡口しょうゆ	…	酒	…	サラダ油	黄
にんじん	緑	ごま油	黄	だしパック	…		
ごぼう	緑			三温糖	黄	かぼちゃ	緑
うすあげ	赤			みそ	赤	玉ねぎ	緑
しめじ	緑					コーン	緑
だしパック	…			たまご	赤	ウインナー	赤
淡口しょうゆ	…			玉ねぎ	緑	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	黄
みりん	…			えのきだけ	緑	淡口しょうゆ	…
片栗粉	黄			にんじん	緑	チキンブイヨン	…
酒	…			★みつば	緑		
				淡口しょうゆ	…	りんごタルト	黄・緑
味付けのり	赤			だしパック	…		
				片栗粉	黄		

＜１２月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
もみの木ミンチカツ	豚肉・小麦・大豆
とりのスープ漬け	鶏肉
中華そば	小麦
バター・粉チーズ ジョア・アシドミルク	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ みそ・ミニがんも ノンエッグマヨネーズ ノンエッグタルタルソース	大豆
チョコスプレッド	大豆・乳
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ハヤシフレーク	小麦・大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
テンメンジャン	大豆・ごま油・醤油小麦
キムチの素	りんご・魚介類（魚醤・かたくちいわし） ごま油・魚エキス（たい）
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし） 魚エキス（かつお）
ツナ油漬け	魚（きはだまぐろ）
あじ発芽玄米フライ	魚（あじ）
白身魚フリッター	魚（すけそうだら）・小麦・オキアミ
きびなごのカリカリフライ	魚（きびなご）
平天	魚（いとよりだい・たちうお・きんときだい・えそ・たら）
りんごタルト	りんご・大豆

地産地消

♥は「高石産」
★は「大阪産」です

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。
高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

今月から、ごはんは新米です

銘柄は、四国の香川県産の「ヒノヒカリ」です。
ソフトな口当たりで食べやすく、さめてもおいしいお米です。
みなさん、ごはんをもりもりたくさん食べてくださいね。

米からできる加工品を知っていますか？