

# 12月分献立表<中学校>

令和6年度  
四国中央市教育委員会川之江地域

日 曜 日	今月の目標		材 料						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	体の中からあたたまる献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群		調味料他	
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類			
献立名		牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
2 月	ごはん	○					こめ			796 kcal	
	里芋おでん		とりにく ながてん うずらたまご	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	さといも こんにやく さとう	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	しょうゆ	28.7 g	
	カシューナッツ煮浸し				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	22.8 g	
										2.3 g	
3 火	ごはん	○					こめ			734 kcal	
	鮭のオーロラソース焼き		さけ				マヨネーズ	トマトケチャップ		29.4 g	
	小松菜サラダ				こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	22.7 g	
	白菜スープ		ベーコン		にんじん	はくさい しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.6 g	
4 水	減量わかめご飯	○		たきごみわかめ			こめ			740 kcal	
	さつまいものかき揚げ					たまねぎ ごぼう	さつまいも てんぷらこ	あぶら		24.2 g	
	野菜たっぷりちゃんぽん		ぶたにく		にんじん なら	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	にほし ちゅうかスープストック しょうゆ	19.6 g	
										2.9 g	
上分小の児童がたてた献立											
5 木	コッペパン	○					コッペパン			786 kcal	
	ほうれん草とベーコンの グラタン		ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ パンこ	あぶら バター	スープストック	28.5 g	
	ミネストローネ		ウィンナー		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ だいこん セロリ にんにく	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	34.6 g	
	みかん					みかん				3.1 g	
6 金	ごはん	○					こめ			828 kcal	
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	29.5 g	
	切り干し大根のナムル				ほうれん草	きりぼしだいこん もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	21.5 g	
	豆腐の五目煮		とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし	3.0 g	
妻鳥小の児童がたてた献立											
10 火	ごはん	○					こめ			814 kcal	
	魚の磯辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		29.7 g	
	中華キャベツ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	21.4 g	
	里芋汁 ヨーグルト		あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ	さといも		にほし	2.3 g	
11 水	高菜ごはん	○	ぶたにく あぶらあげ		たかな にんじん	たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	748 kcal	
	鯖のごま焼き		さば					しろごま	みりん しょうゆ	33.7 g	
	甘酢煮浸し			わかめ		はくさい だいこん	さとう		しょうゆ	26.2 g	
	豆腐汁		とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.8 g	
12 木	コッペパン	○					コッペパン			756 kcal	
	和風ハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ			たまねぎ ごぼう	でんぷん		しょうゆ みりん	34.4 g	
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし				32.9 g	
	冬野菜のスープ煮 型抜きチーズ		ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ		あぶら	スープストック しょうゆ	3.7 g	
13 金	ごはん	○					こめ			807 kcal	
	チキンフライ		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	30.9 g	
	おかか煮浸し		かつおぶし		こまつな	もやし はくさい			しょうゆ	25.0 g	
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g	
16 月	ごはん	○					こめ			750 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	26.7 g	
	春菊の煮浸し				しゅんぎく にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	19.2 g	
	じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にほし	2.3 g	
17 火	ごはん	○					こめ			794 kcal	
	豚肉と大根の煮物		ぶたにく うずらたまご		にんじん	だいこん しょうが	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	32.8 g	
	和風サラダ			わかめ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	23.9 g	
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ				しろごま	しょうゆ みりん	2.2 g	
18 水	ごはん	○					こめ			762 kcal	
	いかとえびのチリソース		いか えび			にんにく たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	29.0 g	
	ボイル野菜				チンゲンサイ	キャベツ				17.3 g	
	ビーフンスープ				にんじん なら	もやし たまねぎ ほししいたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.3 g	
鉄で元気アップ献立											
19 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			860 kcal	
	ほうれん草元気カレー		ぶたにく だいず		にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	28 フリー	カレールウ あぶら	カレーこ	26.4 g
	ブロッコリーのアーモンドサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	しょうゆ	23.0 g	
	りんご					りんご				2.3 g	
冬至献立											
20 金	ごはん	○					こめ			789 kcal	
	さわらの幽庵焼き		さわら			ゆず			しょうゆ みりん	32.8 g	
	からし煮浸し				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	17.7 g	
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく だいず		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ	2.0 g	
23 月	ごはん	○					こめ			732 kcal	
	寄せ鍋煮		ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん			こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	27.2 g	
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	18.3 g	
	小魚アーモンド							こざかないり アーモンド		1.8 g	
クリスマス献立											
24 火	ココアマフィン	○	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	バター アーモンド	ココア ベーキングパウダー	744 kcal	
	スパゲティナポリタン		ぶたにく ウィンナー	チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲティ さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	26.7 g	
	ブロッコリーサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	33.6 g	
										2.4 g	

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)  
基準 820 平均 775

7  
フリー

アレルギーフリー アレルギー特定原材料7品目不使用  
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28  
フリー

アレルギーフリー アレルギー特定原材料7品目  
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用  
(7品目 + あわび、いか、いくら、リンゴ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、  
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)