

# 12月分献立表<小学校>

令和6年度  
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	専念に負けず、 体の中からためる献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			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	○					ごめ		602 kcal		
	ちゅうかどん		ふたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうさい たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	25.7 g	
	ナムル				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	14.3 g	
	ミルク(ココア)						ミルク(ココア)			1.8 g	
3火	ごはん	○					ごめ		606 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						27.2 g	
	すきやき		ふたにく ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	だいこん しろねぎ たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	17.3 g	
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん			しるごま	1.4 g	
4水	コッペパン	○					コッペパン		664 kcal		
	フィレオチキン		フィレオチキン							26.1 g	
	カラフルサラダ				にんじん あかピーマン	キャベツ きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	28.9 g	
	ほうれんそうポタージュ		いんげんまめピューレ ペーコン	ぎゅうにく	ほうれんそう パセリ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	バター	スープストック	2.0 g	
5木	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
6金	たかなごはん	○	ふたにく あぶらあげ		たかな にんじん	たけのこ ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	627 kcal	
	ぶりのしおやき		ぶり							29.9 g	
	おかかあえ		かつおぶし		こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	20.8 g	
	さつまじる		とりにく みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にんじん	2.3 g	
9月	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
10火	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
11水	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
12木	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
13金	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
14土	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
15日	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
16月	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
17火	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
18水	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
19木	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
20金	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
21土	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
22日	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
23月	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
24火	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
25水	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
26木	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
27金	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
28土	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
29日	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
30月	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
31日	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
12月	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
1月	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
2月	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
3月	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
4月	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
5月	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7 g	
	しおこんぶあえ		かまぼこ あぶらあげ	しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しるごま	しょうゆ	2.2 g	
6月	ごはん	○					ごめ		601 kcal		
	あつやきたまご		あつやきたまご							22.1 g	
	きざみだいずあえ		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.9 g	
	だんごじる		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
7月	ごはん	○					ごめ		605 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに						25.4 g	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	18.7	