

12月分献立表<中学校>

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						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	寒さに負けず、 体の中からあたためる献立		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	○	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	ごめ 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	750 kcal 31.3 g		
	中華丼			にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	16.6 g			
	ナムル					ミルメーク(ココア)			2.1 g			
	ミルメーク(ココア)											
3 火	ごはん	○		かえりいりこ			ごめ			770 kcal		
	かえりいりこ		ぶたにく 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	33.7 g			
	すきやき			チンゲンサイ	キャベツ たくあん		しろごま		20.1 g			
	たくあん和え								1.7 g			
4 水	コッペパン	○	フィレオチキン				コッペパン			724 kcal		
	フィレオチキン								28.1 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	31.2 g				
	ほうれん草ポタージュ		ぎゅうにゅう	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	2.2 g			
	いんげんまめビュレ											
5 木	スイートポテト					スイートポテト						
	ごはん	○	あつやきたまご				ごめ			758 kcal		
	厚焼き卵		だいず	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			26.3 g			
	刻み大豆和え		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	17.9 g			
だんご汁								2.0 g				
6 金	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	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	784 kcal		
	ぶりの塩焼き		ぶり						36.0 g			
	おかか和え		かつおぶし	こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	24.6 g			
	さつま汁		とりにく みそ	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも	にぼし	3.0 g				
9 月	ごはん	○		のりのつくだに			ごめ			766 kcal		
	のりの佃煮								30.9 g			
	鶏肉の照り焼き		とりにく			さとう でんぶん		しょうゆ みりん	22.2 g			
	塩昆布和え		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	2.5 g			
	ふしめん汁		かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし				
10 火	松柏小學校の児童が考えた献立											
	茶めし	○					ごめ		ちゃ	841 kcal		
	鰯のみそ煮		さばのみそに							31.7 g		
	ゆかり和え				もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	24.2 g			
	豚汁		ぶたにく みそ	にんじん	しめじ だいこん しろねぎ	さつまいも こんにやく	にぼし	3.1 g				
みかん				みかん								
11 水	コッペパン	○					コッペパン			790 kcal		
	メープルゼリー						メープルゼリー			27.9 g		
	クリームシチュー		とりにく いんげんまめビュレ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	32.8 g		
	大根サラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	2.2 g			
12 木	ごはん	○					ごめ			797 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				マヨネーズ			36.4 g		
	ごま和え			ほうれんそう	キャベツ しめじ	さとう	しろごま	しょうゆ	23.8 g			
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	1.6 g			
13 金	ごはん	○					ごめ			820 kcal		
	いかの塩こうじ焼き		いか		しょうが	さとう	あぶら	しおこうじ しょうゆ みりん	35.0 g			
	いろどり和え			チンゲンサイ	もやし			ななしゅやさいのはなやかごはん	20.7 g			
	ひじきの炒り煮		だいず あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	2.8 g			
	焼きプリンタルト					やきプリンタルト						
16 月	わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			726 kcal		
	とりから焼き		とりむねからあげ				あぶら		28.0 g			
	カシューナッツ和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	19.1 g			
	沢菜餡		ぶたにく	にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう		しょうゆ にぼし	3.0 g				
17 火	西中學校生徒のリクエスト献立											
	ごはん	○	ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	ごめ			808 kcal		
	肉じゃが					じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26.1 g			
	海藻サラダ		かいそうミックス	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	18.9 g			
みかん				みかん				1.9 g				
18 水	チキンライス	○	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	ごめ	オリーブあぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース スープストック	865 kcal		
	ポテトカップグラタン					ポテトカップグラタン			27.1 g			
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		32.5 g			
	冬野菜のスープ煮		カットウィンナー	にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	3.3 g			
19 木	（分校中のみ） クリスマスケーキ					クリスマスケーキ						
	ごはん	○					ごめ					
	ぼろん草元気カレー		ぶたにく だいず		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	ごめ むぎ じゃがいも	カレールウあぶら	カレーこ	838 kcal		
	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	26.6 g			
りんご				りんご				22.5 g				
20 金	冬至献立											
	ごはん	○					ごめ				738 kcal	
	いわしの煮付け		いわしにつけ							27.9 g		
	白菜のゆず和え			あかピーマン	はくさい だいこん ゆず	さとう			18.2 g			
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	2.2 g			
小魚入りアーモンド							こざかないりアーモ ンド					
23 月	ごはん	○					ごめ			782 kcal		
	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	30.2 g			
	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		だいこん	さとう	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	19.6 g			
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	しょうゆ	2.8 g			
24 火	クリスマス献立											
	コーンピラフ	○	ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	ごめ	オリーブあぶら	スープストック	807 kcal		
	ハンバーグ								25.9 g			
	チンゲンサイサラダ			チンゲンサイ	キャベツ きピーマン	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	31.2 g			
	ミネストローネ			にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ セロリ にんにく		あぶら	しょうゆ スープストック	2.6 g			
	クリスマスケーキ					クリスマスケーキ						
「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。									エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。									基準	820	平均	779