

12月分献立表〈幼稚園〉

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	
	寒さに負けず、 体の中からあたたまる献立		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			499 kcal		
	中華丼	○	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 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	21.5 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	13.1 g	
	ミルク(ココア)						ミルク(ココア)			1.5 g	
3 火	ごはん					ごめ			493 kcal		
	かえりいりこ	○		かえりいりこ						22.7 g	
	すき焼き		ぶたにく きゅうりく 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	15.2 g	
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん		しろごま		1.1 g	
4 水	コッペパン						コッペパン		520 kcal		
	フィレオチキン	○	フィレオチキン							20.6 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	24.7 g	
	ほうれん草ポタージュ		ベーコン いんげんまめピューレ	ぎゅうりゆう	ほうれん草 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	1.6 g	
5 木	ごはん						ごめ		490 kcal		
	厚焼き卵	○	あつやきたまご							18.9 g	
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	14.1 g	
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ			しらたまご	しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.4 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	522 kcal	
	ぶりの塩焼き		ぶり							24.7 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	17.8 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	1.9 g	
9 月	ごはん						ごめ		495 kcal		
	のりの佃煮	○		のりのつくだに						21.4 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	16.4 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	1.9 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			
松柏小学校の児童が考えた献立											
10 火	茶めし						ごめ		ちゃ	568 kcal	
	鯖のみそ煮	○	さばのみそに							23.0 g	
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	19.1 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	2.2 g	
11 水	ごはん						ごめ		481 kcal		
	コッペパン	○					コッペパン			17.8 g	
	メープルゼリー						メープルゼリー			21.9 g	
	クリームシチュー		とりにく いんげんまめピューレ	ぎゅうりゆう	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	1.3 g	
12 木	ごはん						ごめ		512 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き	○	さけ				7 フリー	マヨネーズ		24.6 g	
	ごま和え				ほうれん草	キャベツ しめじ	さとう	しろごま	しょうゆ	17.4 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	1.4 g	
13 金	ごはん						ごめ		553 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	24.2 g	
	いりどりやさいのほなやかごはん				チンゲンサイ	もやし			ななしゆやさいのほなやかごはん	16.3 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	1.9 g	
16 月	わかめご飯			たきこみわかめ			ごめ		522 kcal		
	とりから焼き	○	とりむねからあげ					あぶら		22.7 g	
	カシューナッツ和え				ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	16.3 g	
	沢煮糖		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	2.1 g	
西中学校生徒のリクエスト献立											
17 火	ごはん						ごめ		531 kcal		
	肉じゃが	○	ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.4 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	14.3 g	
	みかん					みかん				1.3 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	614 kcal	
	ポテトカップグラタン						7 フリー	ポテトカップグラタン		19.7 g	
	ピーンスサラダ			ミックスピーンズ		きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		25.5 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 ほうさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	2.3 g	
19 木	クリスマスケーキ						7 フリー	クリスマスケーキ			
	ごはん						ごめ		564 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	カレーウ あぶら	カレーこ	18.9 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	17.0 g	
りんご					りんご				1.5 g		
冬至献立											
20 金	ごはん						ごめ		517 kcal		
	いわしの煮付け	○	いわしにつけ							23.2 g	
	白菜のゆず和え				あかピーマン	ほうさい だいこん ゆず	さとう			16.4 g	
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	1.8 g	
23 月	小魚入りアーモンド								こぎかないりアーモ ンド		
	ごはん						ごめ		503 kcal		
	手作りふりかけ	○	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおりのこ				しろごま	しょうゆ みりん	20.5 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	14.8 g	
甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	1.9 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 540 平均 528

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、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)