

# 12月分献立表〈中学校〉

令和6年度  
四国中央市立土居学校給食センター

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
	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)			
献立名	牛乳	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	炭水化物	脂質	
2月	ごはん							ごめ		850 kcal
	鯖のしょうが煮	○	さばのしょうがに							32.0 g
	ゆかり和え				もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ		27.3 g
	さつま汁		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう		さつまいも		2.7 g
3火	コッペパン							コッペパン		790 kcal
	かぼちゃサンドフライ	○		かぼちゃサンドフライ					あぶら	24.6 g
	大根サラダ			くきわかめ		だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	34.1 g
	ポトフ		ウィンナー		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも	あぶら	3.7 g
4水	ごはん							ごめ		748 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き	○	さけ						マヨネーズ	34.1 g
	おひたし			ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう			しょうゆ	21.3 g
	のっぺい汁		あつあげ	にんじん ねぎ	なましいたけ だいこん ごぼう	さとういも	こんにやく でんぶ		しょうゆ みりん にぼし	1.7 g
	小魚入りアーモンド								こぎかないりアーモンド	
5木	高菜ごはん	○	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	801 kcal
	揚げぎょうざ					ぎょうざ		あぶら		24.2 g
	ナムル			にら	もやし			ごまあぶら しろごま	しょうゆ	23.7 g
	だんご汁			にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しらたまだんご			しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.7 g
6金	ごはん							ごめ		818 kcal
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ(かつお)	29.8 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	にんじん	だいこん	さとういも	こんにやく さとう	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	20.4 g
	ごま和え			こまつな	キャベツ しめじ	さとう		しろごま	しょうゆ	2.6 g
9月	みかん				みかん					
	ごはん	○	ふたにく だいたい あつあげ みそ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶ		ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーパーストック	838 kcal
	パンサンスウ				もやし キャベツ	はるさめ さとう		ごまあぶら	しょうゆ	32.0 g
10火	黒糖ロールパン							こくとうロールパン		24.9 g
	マーマレードチキン	○	とりにく		にんにく	でんぶ マーマレード		あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	2.0 g
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		787 kcal
	パンキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スーパーストック	29.5 g
11水	ごはん							ごめ		36.5 g
	さつま芋のかき揚げ	○		かえりいりこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも てんぷらこ	あぶら		2.4 g
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	777 kcal
	豚汁		ふたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん	こんにやく			にぼし	24.3 g
12木	チキンライス		とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ		ごめ	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース スーパーストック	18.8 g
	スペイン風オムレツ	○	ポテトオムレツ							2.1 g
	チンゲンサイサラダ			チンゲンサイ	あかピーマン	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	740 kcal
	コーンスープ		ベーコン	にんじん	とうもろこし たまねぎ			あぶら	しょうゆ スーパーストック	25.3 g
13金	ごはん							ごめ		24.0 g
	ししゃも天ぷら	○		ししゃも				てんぷらこ	あぶら	3.4 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ				810 kcal
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ ながてん	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん		じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	28.6 g
16月	ごはん							ごめ		22.6 g
	鯖の塩焼き	○	さば							2.4 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	772 kcal
	親子煮		とりにく こうやどらふ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう			しょうゆ みりん にぼし	35.6 g
17火	コッペパン							コッペパン		23.6 g
	いかのチリソース	○	いか		にんにく たまねぎ	でんぶ さとう		あぶら	トマトケチャップ チリソース	1.5 g
	ポイル野菜(チンゲンサイ)			チンゲンサイ	キャベツ					712 kcal
	白菜スープ		ベーコン	にんじん	はくさい しめじ とうもろこし			あぶら	しょうゆ スーパーストック	30.6 g
18水	ミルク(ココア)								ミルク(ココア)	26.1 g
	わかめご飯			たきこみわかめ				ごめ		3.0 g
	若鶏のから揚げ	○	とりにく		しょうが	でんぶ		あぶら	しょうゆ	772 kcal
	和風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		あぶら	しょうゆ	35.6 g
19木	オニオンスープ			にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			あぶら	しょうゆ スーパーストック	23.6 g
	一口ゼリー(グレープ)							ひとくちグレープゼリー		1.5 g
	小麦ごはん							ごめ むぎ		772 kcal
	ほうれん草元気カレー	○	ふたにく だいたい	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	28 フリ	カレールウ	あぶら	カレーこ
20金	ブロccoliの アーモンドサラダ			ブロccoli	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	26.5 g
	りんご				りんご					23.0 g
	ごはん							ごめ		2.3 g
23月	ぶりの照り焼き	○	ぶり						みりん しょうゆ	772 kcal
	かぶのゆずドレッシング サラダ				かぶ キャベツ ゆず	さとう		あぶら		810 kcal
	えび竹輪とかぼちゃのみそ汁		えびちくわ 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	23.1 g
24火	ごはん							ごめ		2.3 g
	豚肉と大根の煮物	○	ふたにく 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	805 kcal
	刻み大豆和え		だいたい	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			しょうゆ	32.6 g
24火	みかん				みかん					21.4 g
	ツナピラフ		ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ			あぶら	スーパーストック	1.8 g
	ポテトカップグラタン	○							ポテトカップグラタン	743 kcal
	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		21.9 g
	ミネストローネ		ベーコン	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも		あぶら	しょうゆ スーパーストック	23.7 g
クリスマスケーキ								クリスマスケーキ	2.1 g	

### 関川小学校の児童が考えた献立

### 食育の日、鉄で元気アップ献立

### 冬至献立

### クリスマス献立

「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。

※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。

※食物アレルギー等に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。

※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 788

7  
フリ

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

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、オレンジ、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)