

12月分献立表〈幼稚園〉

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

今月の目標		材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日 曜 日	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	調味料他		
曜 日	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		565 kcal	
	鯖のしょうが煮		さばのしょうがに						23.2 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	20.8 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		にぼし	1.8 g	
3火	コッペパン	○					コッペパン		454 kcal	
	かぼちゃサンドフライ				かぼちゃサンドフライ			あぶら	15.6 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	21.8 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	スーブストック しょうゆ	2.2 g	
4水	ごはん	○					こめ		500 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					マヨネーズ	24.8 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	16.6 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	さといも こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	1.2 g	
	小魚入りアーモンド							こざかないりアーモンド		
5木	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	496 kcal
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		16.5 g	
	ナムル				にら	もやし	ごまあぶら しろごま	しょうゆ	14.7 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	1.8 g
6金	ごはん	○					こめ		547 kcal	
	ふりかけ(かつお)							ふりかけ(かつお)	21.0 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	さといも こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	15.7 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	1.8 g
	みかん					みかん				
9月	ごはん	○					こめ		540 kcal	
	麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず 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 でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスーブストック	22.2 g
	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	18.2 g
10火	黒糖ロールパン	○					こくとうロールパン		522 kcal	
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーマレード	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	20.6 g
	ひじきサラダ			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		25.9 g
	パンプキンポタージュ		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	スーブストック	1.6 g
11水	ごはん	○					こめ		500 kcal	
	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		17.2 g
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	14.2 g
	豚汁		ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん	こんにゃく		にぼし	1.4 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	こめ	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース スーブストック	522 kcal
	スペイン風オムレツ		ポテトオムレツ							19.3 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	19.3 g
	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 スーブストック	2.4 g
13金	ごはん	○					こめ		479 kcal	
	ししゃもの天ぷら			ししゃも			てんぷらこ	あぶら		17.4 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	14.0 g
	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	1.3 g
16月	ごはん	○					こめ		529 kcal	
	鯖の塩焼き		さば							27.4 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	19.9 g
	親子煮		とりにく こうやどうふ 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	1.1 g
17火	コッペパン	○					コッペパン		437 kcal	
	いかのチリソース		いか			にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	19.2 g
	ポイル野菜（チンゲンサイ）				チンゲンサイ	キャベツ				17.7 g
	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 スーブストック	1.9 g
	ミルメーク(ココア)								ミルメーク(ココア)	
関川小学校の児童が考えた献立										
18水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ		523 kcal	
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	16.9 g
	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	17.8 g
	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 スーブストック	2.0 g
	ーロゼリー（グレープ）						ひとくちグレープゼリー			
食育の日、鉄で元気アップ献立										
19木	麦ごはん	○					こめ むぎ		569 kcal	
	ほうれん草元気カレー		ぶたにく だいず		にんじん ほうれんそう 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	19.0 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	17.1 g
	りんご					りんご				1.5 g
冬至献立										
20金	ごはん	○					こめ		499 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり						みりん しょうゆ	21.2 g
	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		17.1 g
	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	1.4 g
23月	ごはん	○					こめ		530 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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	22.6 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	16.0 g
	みかん					みかん				1.1 g
クリスマス献立										
24火	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	スーブストック	574 kcal
	ポテトカップグラタン						ポテトカップグラタン			16.3 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		20.6 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	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スーブストック	1.7 g
	クリスマスケーキ					にんにく 7フリー	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。									平均	517

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

**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、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）