

12月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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）				
			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			
1 月	麦ゆかりごはん	○	とりにく ちくわ うずらたまご	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	ゆかりごはんのもと	こめ むぎ		624 kcal	
	里芋おでん		ミックスビーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	さとう	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	23.2 g	
	ビーンズサラダ								18.1 g		
									2.4 g		
金一小的児童がたてた献立											
2 火	ごはん	○	ぶたにく だいず		にんじん しゅんぎく	れんこん しょうが	こめ			660 kcal	
	春菊のそぼろ丼(具)		メルルーサ				さとう	あぶら	しょうゆ みりん	27.3 g	
	メルルーサのフライ					てんぷらこ パンこ	あぶら		19.3 g		
	ナムル			こまつな にんじん	もやし きくらげ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	1.7 g		
3 水	ごはん	○	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	こめ			627 kcal	
	ポークチャップ				キャベツ とうもろこし	さとう でんぶん	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	25.9 g		
	ボイル野菜								16.9 g		
	まんぼのけんちゃん煮		とうふ ながてん	たかな にんじん	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし	1.7 g		
4 木	カレーピラフ	○	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	こめ	あぶら	カレーこ スープストック	605 kcal	
	鮭のレモンマヨネーズ焼き		さけ		レモン	さとう	マヨネーズ		26.0 g		
	粉ふきいも					じゃがいも			20.5 g		
	白菜のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.0 g	
5 金	玄米ごはん	○					こめ げんまい			645 kcal	
	味つけのり			あじつけのり						21.6 g	
	塩麴のから揚げ		とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	こうじ	20.4 g	
	からし和え				こまつな にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ からし	1.9 g	
	さつまいものみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さつまいも		にぼし		
8 月	ごはん	○	ぶたにく えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ とうもろこし しょうが	こめ	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	612 kcal
	中華丼(具)		ちぐさたまご						25.7 g		
	千草卵				ブロッコリー にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら		16.5 g	
	大根サラダ								1.9 g		
9 火	里芋ごはん	○	あぶらあげ	ちりめんじゃこ			こめ さといも さとう		しょうゆ わふうだし	627 kcal	
	鯖のゆずみそ焼き		さわら みそ			ゆず	さとう		みりん	27.7 g	
	アーモンド和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	19.6 g	
	だんご汁		とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.3 g	
10 水	ごはん	○	ぶたにく		にんじん しゅんぎく	はくさい はくさいキムチ だいこん もやし	こめ			675 kcal	
	キムチ鍋煮		やきどうふ			れんこん	はるさめ		けずりぶし キムチなべのもと しょうゆ	22.9 g	
	根菜チップス						じゃがいも さつまいも	あぶら		19.5 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト					1.5 g		
11 木	コッペパン	○					コッペパン			606 kcal	
	ハンバーグのきのこソース		ぎゅうにく ぶたにく とうふ		トマトピューレ	たまねぎ しめじ えのきたけ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	27.6 g	
	ボイルブロッコリー				ブロッコリー					26.6 g	
	大根と里芋のスープ煮		ウィンナー	にんじん チンゲンサイ	だいこん はくさい しろねぎ	さといも	ごまあぶら	スープストック しょうゆ	2.5 g		
12 金	ごはん	○					こめ			653 kcal	
	鯖のカレー揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	カレーこ	25.2 g	
	野菜炒め				こまつな	もやし たけのこ キャベツ		あぶら	スープストック しょうゆ	23.7 g	
	卵と豆乳のみそ汁		たまご あつあげ みそ とうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん		にぼし	1.7 g		
15 月	ごはん	○	ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	こめ			595 kcal	
	豚肉と大根の煮物						じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん	23.9 g	
	わかめスープ		とうふ	わかめ	ねぎ	カリフラワー にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	16.8 g	
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ					1.9 g		
16 火	ごはん	○					こめ			649 kcal	
	きびなごフライ			きびなごフライ				あぶら		23.3 g	
	ハンサンスウ				チンゲンサイ にんじん	もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	19.4 g	
	厚揚げの中華煮		とりにく あつあげ		にんじん にら	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g	
17 水	麦ごはん	○	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが	こめ むぎ			625 kcal	
	根菜カレー(ルウ)					じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ	20.1 g		
	ひじきサラダ			ひじき	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		15.9 g	
									1.7 g		
食育の日											
18 木	鶏としょうがのませご飯	○	とりにく あぶらあげ いか		にんじん	ほししいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	592 kcal	
	いかの天ぷら					てんぷらこ	あぶら		25.8 g		
	ごま和え				こまつな	キャベツ はくさい	さとう	しろごま	しょうゆ	21.0 g	
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g	
川之江小の児童がたてた献立・冬至献立											
19 金	もち麦ごはん	○	ぶり				こめ むぎ			630 kcal	
	ぶりの照り焼き						あぶら	みりん しょうゆ	23.9 g		
	水菜と大根のゆずドレッシングサラダ				みずな	だいこん はくさい ゆず	さとう	あぶら		19.1 g	
	豆腐と冬至の南瓜のみそ汁		とうふ みそ		かぼちゃ ねぎ	えのきたけ			にぼし	1.5 g	
22 月	りんご	○				りんご					
	ごはん						こめ			647 kcal	
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに							25.9 g	
	カリフラワーのマリネ				キャベツ カリフラワー えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		17.3 g		
23 火	大根のそぼろ煮	○	とりにく だいず あつあげ		にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	1.6 g	
	ごはん						こめ			636 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		24.5 g	
	おひたし				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	17.6 g	
クリスマス献立	高野豆腐の卵とじ	○	こうやどうふ たまご		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし	1.9 g	
	キャロットマフィン		たまご	ぎゅうにゅう	にんじん		こむぎこ さとう	バター	ベーキングパウダー	616 kcal	
	ミートベンネ		ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ	ペンネ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スープストック	22.6 g	
	ツナとブロッコリーのサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	26.2 g	
24 水		○								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。										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	630
※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。										平均	628
※調味料は、アレルゲンのない「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。											