

12月分献立表<中学校>

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	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ			785 kcal	
	里芋おでん		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	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	28.2 g	
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら		21.2 g	
										2.8 g	
金一小の児童がたてた献立											
2 火	ごはん	○					こめ			832 kcal	
	春菊のそぼろ丼(具)		ぶたにく だいず		にんじん しゅんぎく	れんこん しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	33.2 g	
	メルルーサのフライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	あぶら		22.8 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	1.9 g	
3 水	ごはん	○					こめ			795 kcal	
	ポークチャップ		ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	31.9 g	
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし				19.6 g	
	まんぼのけんちん煮		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	2.3 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	779 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		33.6 g	
	粉ふきいも						じゃがいも			25.9 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	2.4 g	
5 金	玄米ごはん	○					こめ げんまい			815 kcal	
	味つけのり			あじつけのり						26.2 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	24.3 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	2.4 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	○					こめ			762 kcal	
	中華丼(具)		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	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	31.2 g	
	千草卵		ちぐさたまご							18.9 g	
	大根サラダ				ブロッコリー にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら		2.2 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	794 kcal	
	鯖のゆずみそ焼き		さわら みそ			ゆず	さとう		みりん	35.2 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	23.7 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	2.8 g	
10 水	ごはん	○					こめ			836 kcal	
	キムチ鍋煮		ぶたにく やきどうふ		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	はるさめ		けずりぶし キムチなべのもと しょうゆ	27.6 g	
	根菜チップス					れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら		22.6 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト						1.8 g	
11 木	コッペパン	○					コッペパン			771 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	34.2 g	
	ボイルブロッコリー				ブロッコリー					32.6 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	3.1 g		
12 金	ごはん	○					こめ			829 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	30.8 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	28.7 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	2.0 g	
16 火	ごはん	○					こめ			823 kcal	
	きびなごフライ			きびなごフライ				あぶら		28.7 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	23.2 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	2.2 g	
17 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			790 kcal	
	根菜カレー(ルウ)		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	じゃがいも	カレールウ	あぶら	カレーこ	24.5 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		18.5 g	
										2.1 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		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	768 kcal	
	いかの天ぷら		いか				てんぷらこ	あぶら		32.8 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	25.8 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	2.9 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	○					こめ むぎ			797 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり					あぶら	みりん しょうゆ	28.7 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		22.3 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	2.0 g	
	りんご				りんご						
22 月	ごはん	○					こめ			821 kcal	
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに							32.0 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		20.7 g	
	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	2.1 g	
23 火	ごはん	○					こめ			826 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		31.2 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	21.8 g	
	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	2.6 g	
クリスマス献立											
24 水	キャラットマフィン	○	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	765 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	ベンネ	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	28.4 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	32.7 g	
										2.5 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	820
※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	799
※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。											

8
フリー
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料8品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

28
フリー
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料8品目
+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用
(8品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)