

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						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	体の中からあたまる献立		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			
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	ごめ 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		28.2 g	
	ピーンズサラダ		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	
	金一小の児童がたてた献立								2.8 g	
2火	ごはん	○				ごめ			832 kcal	
	春菊のそぼろ丼(具)		ぶたにく だいす	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			てんぶらこ 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	○				ごめ			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	
	まんばのけんちん煮		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	ごめ	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 8 フリー 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	しょうゆ スープストック	2.4 g	
5金	玄米ごはん	○				ごめ げんまい			815 kcal	
	味つけのり		あじつけのり						26.2 g	
	塩麹のから揚げ		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		にほし		
8月	ごはん	○				ごめ			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 どうもろこし 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			プロッコリー 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		ごめ さといも さとう		しょうゆ わふうだし	794 kcal	
	鰯のゆずみそ焼き		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	○				ごめ			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	コツペパン	○				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			プロッコリー					32.6 g	
	大根と里芋のスープ煮		ワインナー	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	○				ごめ			829 kcal	
	鰯のカレー揚げ		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		にほし	2.0 g	
16火	ごはん	○				ごめ			823 kcal	
	きびなごフライ		きびなごフライ				あぶら		28.7 g	
	パンサンスウ			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	○				ごめ むぎ			790 kcal	
	根菜カレー(ルウ)		ぶたにく だいす	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 28 フリー あぶら	カレーこ		24.5 g	
	ひじきサラダ		ひじき	プロッコリー	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	鶏としょうがのまぜご飯	○	とりにく あぶらあげ	にんじん	ほししいたけ しょうが	ごめ 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			てんぶらこ	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	○				ごめ 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				2.0 g	
	りんご				りんご					
22月	ごはん	○				ごめ			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 だいす 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	○	ちくわ	あおのりこ		てんぶらこ	あぶら		826 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	31.2 g	
	おひたし		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 にほし	21.8 g	
	高野豆腐の卵とじ								2.6 g	
クリスマス献立										
24水	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	765 kcal	
	ミートベンネ		ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん ピーマン トマト	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	
	ツナとプロッコリーのサラダ		ツナ		プロッコリー	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。