

12月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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			
	体の中からあたたまる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他				
			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		624 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 こんにやく 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		ミックスビーンズ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら	18.1 g				
									2.4 g				
金一小的児童がたてた献立							こめ		669 kcal				
2 火	ごはん	○							669 kcal				
	春菊のそぼろ丼		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	28.3 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		20.2 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	○					こめ		628 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	25.9 g				
	ボイル野菜				キャベツ とうもろこし					17.0 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	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 ちゅうかスープストック	606 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			20.6 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	2.3 g			
5 金	玄米ごはん	○					こめ げんまい			646 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	たまねぎ えのきたけ ごぼう	さつまいも		にぼし				
9 火	ごはん	○					こめ			629 kcal			
	キムチ鍋煮		ぶたにく やきとうふ	にんじん にら	はくさい もやし はくさいキムチ だいこん しめじ	はるさめ		こんぶ けずりぶし しょうゆ キムチなべのもと みりん	22.0 g				
	根菜チップス				れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら		18.5 g				
									1.6 g				
10 水	いりごごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	594 kcal			
	鯖のゆずみそ焼き		さわら みそ			ゆず	さとう	あぶら	みりん	26.2 g			
	キャベツの即席漬け				ほうれんそう	キャベツ		しろごま	しょうゆ	18.1 g			
	だんご汁		とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1 g			
11 木	コッペパン	○					コッペパン			601 kcal			
	ハンバーグのきのこソース		とりにく 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	27.7 g			
	ボイルブロッコリー				ブロッコリー					26.0 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			648 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	24.2 g			
	ひじきの炒り煮		あぶらあげ	ひじき	にんじん こまつな	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし	22.6 g				
	卵と豆乳のみそ汁		たまご みそ とうにゅう		ねぎ	たまねぎ キャベツ	でんぶん		にぼし	1.9 g			
15 月	ごはん	○					こめ			634 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 ごぼう 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	26.5 g				
	千草卵		ちぐさたまご						18.2 g				
	かぶのアーモンド和え				かぶ(薬)	かぶ キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	2.1 g			
川之江小の児童がたてた献立・冬至献立							こめ むぎ			622 kcal			
16 火	もち麦ごはん	○								622 kcal			
	ぶりの照り焼き		ぶり					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		19.0 g			
	豆腐と冬至の南瓜のみそ汁		とうふ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ			にぼし	1.5 g			
	りんご					りんご							
17 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			642 kcal			
	ほうれん草カレー(ルウ)		とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら	わふうだし みりん しょうゆ	19.9 g			
	れんこんサラダ				ブロッコリー にんじん	れんこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	18.3 g			
										2.0 g			
18 木	ごはん	○					こめ			648 kcal			
	きびなごフライ			きびなごフライ			あぶら			23.7 g			
	パンサンスウ				こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.7 g			
	厚揚げのチリソース炒め		とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい たけのこ しめじ にんにく	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 トマトケチャップ チリソース	1.6 g				
食育の日							こめ			601 kcal			
19 金	ごはん	○					こめ			601 kcal			
	豚肉と大根の煮物		ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.2 g				
	わかめスープ		とうふ	わかめ		カリフラワー しろねぎ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	17.1 g			
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ						2.0 g			
クリスマス献立										642 kcal			
22 月	かぼちゃのマフィン	○	たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		さとう こむぎこ	バター アーモンド	ベーキングパウダ	642 kcal			
	ミートベンネ		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	マカロニ	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	24.2 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	27.8 g			
										1.9 g			
23 火	ごはん	○					こめ			639 kcal			
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに								24.1 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		15.7 g			
	五目ビーフン		ぶたにく	にんじん にら	しょうが もやし たけのこ はくさい	ビーフン さとう	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース	1.8 g				
24 水	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	ごまあぶら	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		25.6 g			
	ごま和え				ほうれんそう にんじん	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			
「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	平均	627

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、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 +7-モド、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)