

12月分献立表く小学校

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			
			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	調味料他			
1月	麦ゆかりごはん	○			ゆかりごはんのもと	ごめ むぎ				624 kcal	
	里芋おでん		とりにく ちくわ うずらたまご ミックスピーンズ	むすびこんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ	さといも こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	23.2 g	
	ピーンズサラダ						さとう			18.1 g	
	金一小の児童がたてた献立					ごめ				2.4 g	
2火	ごはん	○								669 kcal	
	春菊のそぼろ丼		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	28.3 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		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 しきごま	しょうゆ	1.7 g	
3水	ごはん	○				ごめ				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	
	ポイル野菜					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 なげてん		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	ごめ	あぶら	カレーご 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	8 フリー 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	○				ごめ けんまい				646 kcal	
	味つけのり		あじつけのり							21.6 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	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	
9火	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		
	ごはん	○				ごめ				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	
10水	いりごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう	ごめ 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	○				ごめ				648 kcal	
	鯖のカレー揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	カレーご	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		こんにゃく 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			1.9 g	
15月	ごはん	○				ごめ				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(葉)	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						ごめ むぎ				622 kcal	
16火	もち麦ごはん	○	ぶり					あぶら	みりん しょうゆ		
	ぶりの照り焼き				みずな	だいこん はくさい ゆず	さとう	あぶら		23.9 g	
	水菜と大根のゆずドレッシングサラダ		とうふ みそ		かほちや ねぎ	たまねぎ えのきたけ				19.0 g	
	豆腐と冬至の南瓜のみそ汁					りんご				1.5 g	
17水	麦ごはん	○				ごめ むぎ				642 kcal	
	ほれん草カレー(レウ)		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	28 フリー 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	18.3 g	
	ごはん									2.0 g	
18木	きびなごフライ	○		きびなごフライ				あぶら		648 kcal	
	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	23.7 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	18.7 g	
	食育の日					ごめ				1.6 g	
19金	ごはん	○				ごめ				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 こんにゃく	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				キャンディーチーズ					2.0 g	
クリスマス献立						ごめ					
22月	かぼちゃのマフィン	○	たまご	ぎゅうにゅう	かほちや		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 ピーマン 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	○				ごめ				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	
	五目ピーフン		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	ピーフン 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	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし	592 kcal	
	いかの天ぶら		いか				てんぶらこ	あぶら		25.6 g	
	ごま和え			</td							