

12月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

<給食がない日のお知らせ>		19日…連携授業のため							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日 曜 日	今月の目標		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	体の中からあたたまる献立		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)			
	献立名	牛乳	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		
1 月	麦ゆかりごはん	○	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	790 kcal 28.6 g 21.6 g 2.8 g	
	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	あぶら		
	ピーンズサラダ		ミックスピーンズ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら			
	金一小の児童がたてた献立					こめ				
2 火	ごはん	○	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	845 kcal 34.6 g 23.9 g 1.9 g	
	春菊のそぼろ丼		メルルーサ			てんぶらこ パンこ	あぶら			
	ナムル			こまつな にんじん	もやし きくらげ	さとう	ごまあぶら しろごま	しょうゆ		
	ごはん		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	トマトケチャップ しょうゆ		
3 水	ポークチャップ	○	さけ		レモン	さとう	マヨネーズ		795 kcal 31.9 g 19.7 g 2.3 g	
	ボイル野菜				キャベツ とうもろこし					
	まんばのけんちん煮		とうふ ながでん	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		
	白菜のクリームスープ		ペーパン	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		
4 木	玄米ごはん	○	あじつけのり			こめ げんまい			819 kcal 26.3 g 24.3 g 2.4 g	
	味つけのり		とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	こうじ		
	塩麹のから揚げ			こまつな にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ からし		
	からし和え		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		にほし		
5 金	さつまいものみそ汁		ぶたにく	にんじん	ごぼう	こめ			861 kcal 29.6 g 24.0 g 2.0 g	
	ごはん		さけ		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		
	キムチ鍋煮				れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら			
	根菜チップス		ヨーグルト							
6 水	ヨーグルト	○	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	787 kcal 34.1 g 22.1 g 2.6 g	
	いりごはん		さわら みそ		ゆず	さとう	あぶら	みりん		
	鯖のゆずみそ焼き			ほうれんそう	キャベツ		しろごま	しょうゆ		
	キャベツの即席漬け		とりにく	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	しらまただんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし		
7 木	だんご汁	○	コッペパン			コッペパン			764 kcal 34.3 g 31.7 g 3.2 g	
	コッペパン		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		
	ハンバーグのきのソース			プロッコリー						
	ボイルブロッコリー		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		
8 金	大根と里芋のスープ煮	○	ごはん			こめ			824 kcal 29.7 g 27.2 g 2.4 g	
	鯖のカレー揚げ		さば		しょうが	でんぶん	あぶら	カレーこ		
	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 にほし		
	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		にほし		
9 土	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 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	791 kcal 32.3 g 21.1 g 2.5 g	
	中華丼(具)		ちぐさたまご							
	千草卵				かぶ(葉)	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	かぶのアーモンド和え				かぶ キャベツ					
川之江小の児童がたてた献立・冬至献立						こめ むぎ			785 kcal 28.7 g 22.2 g 2.0 g	
10 木	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			
	水菜と大根のゆずドレッシングサラダ		とうふ みそ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ		にほし			
	豆腐と冬至の南瓜のみそ汁				りんご					
11 金	りんご	○	妻ごはん			こめ むぎ			814 kcal 24.6 g 21.9 g 2.7 g	
	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 28 フリーカレールウ	あぶら	わふうだし みりん しょうゆ		
	れんこんサラダ			プロッコリー 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		
	ごはん									
12 木	きびなごフライ	○	きびなごフライ			あぶら			822 kcal 28.9 g 22.1 g 2.0 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		
	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		
	クリスマス献立		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		
13 金	かぼちゃのマフィン	○	ぶたにく	チーズ	にんじん ピーマン トマト	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	800 kcal 30.5 g 31.3 g 2.5 g	
	ミートベンネ		ツナ		プロッコリー	さとう	あぶら	しょうゆ		
	ツナとプロッコリーのサラダ									
	ごはん									
14 木	いわしの生姜煮	○	いわしのしょうがに			こめ			806 kcal 29.0 g 18.4 g 2.2 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	ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース		
	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	ビーフン さとう	あぶら			
	ごはん									
15 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	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし	769 kcal 32.8 g 25.8 g 2.9 g	
	いかの天ぷら		いか			てんぶらこ	あぶら			
	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		
	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		

「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 平均 801

※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、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