

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										
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			790 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	28.6 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		21.6 g			
										2.8 g			
金一小的児童がたてた献立							こめ			845 kcal			
2 火	ごはん	○											
	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	34.6 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		23.9 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			
	ポイル野菜					キャベツ とうもろこし				19.7 g			
	まんぼのけんちゃん煮		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 ちゅうかスープストック	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		33.5 g			
	粉ふきいも						じゃがいも			26.0 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	2.7 g			
5 金	玄米ごはん	○					こめ げんまい			819 kcal			
	味つけのり			あじつけのり						26.3 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	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			861 kcal			
	キムチ鍋煮		ぶたにく やきとうふ		にんじん なら	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	29.6 g			
	根菜チップス					れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら		24.0 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト						2.0 g			
10 水	いりこごはん	○	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	787 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	34.1 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	22.1 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	2.6 g			
11 木	コッペパン	○					コッペパン			764 kcal			
	ハンバーグのきのこソース		とりにく ぶたにく とうふ		トマトビューレ	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	34.3 g			
	ポイルブロッコリー				ブロッコリー					31.7 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	3.2 g			
12 金	ごはん	○					こめ			824 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	29.7 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	27.2 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	2.4 g			
15 月	ごはん	○					こめ			791 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	32.3 g			
	千草卵		ちぐさたまご							21.1 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	2.5 g			
川之江小の児童がたてた献立・冬至献立							こめ むぎ			785 kcal			
16 火	もち麦ごはん	○											
	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		22.2 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	2.0 g			
	りんご					りんご							
17 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			814 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	あぶら	わふうだし みりん しょうゆ	24.6 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	21.9 g			
										2.7 g			
18 木	ごはん	○					こめ			822 kcal			
	きびなごフライ			きびなごフライ				あぶら		28.9 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	22.1 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	2.0 g			
クリスマス献立							こめ						
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	800 kcal			
	ミートペンネ		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 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	30.5 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	31.3 g			
										2.5 g			
23 火	ごはん	○					こめ			806 kcal			
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに							29.0 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		18.4 g			
	五目ビーフン		ぶたにく		にんじん なら	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	2.2 g			
24 水	鶏としょうがのまぜご飯	○	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	769 kcal			
	いかの天ぷら						てんぷらこ	あぶら		32.8 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	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			
「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、アレルギーのない「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  
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  
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、マグロナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)