

12月分献立表<幼稚園>

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 >		8 日、10日、23日～25日											
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			451 kcal			
	里芋おでん		とりにく ちくわ うずらたまご	むずびこんぶ	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	16.4 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		12.2 g			
										1.8 g			
2 火	ごはん	○					こめ			477 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	20.0 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		13.6 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	1.4 g			
3 水	ごはん	○					こめ			446 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	18.5 g			
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし				11.2 g			
	まんぼのけんちん煮		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	1.5 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 ちゅうかスーブストック	435 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		18.2 g			
	粉ふきいも						じゃがいも			14.0 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 スーブストック	1.7 g			
5 金	玄米ごはん	○					こめ げんまい			462 kcal			
	味つけのり			あじつけのり						15.3 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	14.0 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	1.5 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			466 kcal			
	キムチ鍋煮		ぶたにく やきとうふ		にんじん いら	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	15.9 g			
	根菜チップス					れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら		13.4 g			
										1.2 g			
11 木	コッペパン	○					コッペパン			464 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	22.1 g			
	ポイルブロッコリー				ブロッコリー					21.7 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	スーブストック しょうゆ	1.9 g			
12 金	ごはん	○					こめ			466 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	17.1 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	15.9 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	1.3 g			
15 月	ごはん	○					こめ			460 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	ちゅうかスーブストック しょうゆ	19.7 g			
	千草卵		ちぐさたまご							12.7 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	1.6 g			
冬至献立							こめ むぎ			424 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	16.3 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		12.6 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	1.1 g			
17 水	麦ごはん	○					こめ むぎ			463 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	13.8 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	12.1 g			
										1.6 g			
18 木	ごはん	○					こめ			462 kcal			
	きびなごフライ			きびなごフライ				あぶら		16.5 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	12.5 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	ちゅうかスーブストック しょうゆ トマトケチャップ チリソース	1.2 g			
食育の日							こめ			442 kcal			
19 金	ごはん	○					こめ						
	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	19.1 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 ちゅうかスーブストック	12.5 g			
	キャンディーチーズ			キャンディチーズ						1.7 g			
クリスマス献立													
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	547 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	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース スーブストック	20.7 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	24.0 g			
										1.6 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	450	平均	460