

# 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							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	○				ゆかりごはんのもと	ごめ むぎ		451 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 こんにゃく さとう	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	16.4 g	
	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	12.2 g	
									1.8 g	
2火	ごはん	○					ごめ		477 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	20.0 g	
	メルルーサのフライ		メルルーサ				てんぶらご パンご	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	○					ごめ		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	18.5 g	
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし			11.2 g	
	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	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	ごめ	あぶら	カレーご ちゅうかスープストック	
	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	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		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	あぶら	1.7 g	
5金	玄米ごはん	○					ごめ けんまい		462 kcal	
	味つけのり		あじつけのり						15.3 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	14.0 g	
	からし和え				こまつな にんじん	はくさい	さとう		1.5 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		にほし	
	ごはん	○					ごめ		466 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		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	
11木	コッペパン	○					コッペパン		464 kcal	
	ハンバーグのきのソース		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	22.1 g	
	ボイルブロッコリー				プロッコリー				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	1.9 g	
12金	ごはん	○					ごめ		466 kcal	
	鯖のカレー揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	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		こんにゃく さとう	あぶら	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		1.3 g	
15月	ごはん	○					ごめ		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	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	1.6 g	
16火	冬至献立	○					ごめ		424 kcal	
	もち麦ごはん		ぶり				ごめ むぎ		16.3 g	
	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	12.6 g	
	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			1.1 g	
17水	麦ごはん	○					ごめ 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 28 フリー カレールウ	あぶら	13.8 g	
	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	12.1 g	
									1.6 g	
18木	ごはん	○					ごめ		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	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	1.2 g	
19金	食育の日	○					ごめ		442 kcal	
	ごはん		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 さとう	あぶら	19.1 g	
	豚肉と大根の煮物			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	12.5 g	
	わかめスープ				キャンディーチーズ				1.7 g	
22月	キャンディーチーズ	○					ごめ			
	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	
	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	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	
	ミートペンネ		ツナ		プロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	20.7 g	
	ツナとプロッコリーのサラダ								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

※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 アレルギー特定原材料8品目不使用  
(8品目 +アーモンド、わわび、いか、いくら、オレンジ、かぼちゃ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカロニ、もも、やまいも、りんご、セラテン)

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