

12月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

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
	さむさにまげず、 からだのなかから あたためるこんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		主に体をつくる(赤)	牛乳・乳製品・ 豆・豆製品	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	わかめごはん	○	たきこみわかめ				ごめ		676 kcal
	いかのささらあげ		いか		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	24.4 g
	だいこんサラダ			プロッコリー にんじん	だいこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	18.9 g
	だんごじる		あぶらあげ	にんじん わざ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.3 g
2火	たかなごはん	○	あたにく あぶらあげ	たかな にんじん	たけのこ ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ ミリン	624 kcal
	さばのしおやき		さば						30.2 g
	きざみだいすあえ		だいす	ごまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ	22.0 g
	あつあげのみそし		あつあげ みそ	わかめ	にんじん わざ	しめじ たまねぎ		にほし	2.5 g
3水	コッペパン	○				コッペパン			658 kcal
	マーチャルビーンズ					マーチャルビーンズ			24.0 g
	とりにくのトマトに		とりにく ヒヨコマメ	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン スープストック トマトケチャップ ウスターーソース ショウゆ	26.1 g
	カラフルサラダ			あかビーマン	キャベツ きゅうり きビーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	2.4 g
4木	りんご	○			りんご				
	ごはん					ごめ			616 kcal
	ししゃものさんしょくあげ		だいす	ししゃも あおのりこ	にんじん	でんぶらこ	あぶら		23.5 g
	おかあえ		かつおぶし	ごまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	19.5 g
5金	ひじきのいりに	○	だいす あつあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にほし	1.7 g
	ごはん					ごめ			636 kcal
	てづくりふりかけ		かつおぶし	ちりめんじやこ あおのりこ			しろごま	しょうゆ ミリン	24.7 g
	さといもおでん		とりにく ながでん うずらたまご	かくぎりこんぶ	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	16.8 g
8月	あまずあえ		わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.3 g
	ごはん	○				ごめ			662 kcal
	アジフライ		あじ		でんぶらこ パンこ	あぶら			22.7 g
	タルタルソース			くきわかめ	キャベツ とうもろこし	さとう	8 フリー あぶら	タルタルソース	25.0 g
9火	くきわかめのサラダ	○		ベーコン	にんじん はくさい	8 フリー あぶら	あぶら	しょうゆ スープストック	2.0 g
	はくさいスープ					ハヤシルウ あぶら		ウスターーソース	639 kcal
	むぎごはん		あたにく	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	8 フリー あぶら			20.9 g
	ハヤシライス				にんじん キャベツ もやし	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	19.4 g
10水	にんじんサラダ	○			はれひめ				1.9 g
	はれひめ					ごめ			664 kcal
	ごはん			のりのつくだに					23.9 g
	のりのつくだに			とりにく	しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.5 g
11木	わかれどりのからあげ	○			でんぶん	あぶら			2.2 g
	カシューナッツあえ				カシューナッツ	さとう			636 kcal
	とうふのみそし			とうふ みそ	わかめ	8 フリー あぶら	あぶら	しょうゆ にほし	28.5 g
	ごはん					ハヤシルウ あぶら		ウスターーソース	20.3 g
12金	ぶりのてりやき	○				さとう でんぶん		しょうゆ ミリン	1.4 g
	いろどりあえ				デンゲンサイ				636 kcal
	こうやどうふのたまごじ			こうやどうふ たまご	にんじん わざ	8 フリー あぶら	あぶら	ななしゅやさいのはなやかごはん	
	ごはん				たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にほし	
13土	しませごはん	○				ごめ しろごま			597 kcal
	いかのしおこうじやき			いか	あかしょく たくあん	さとう		こうじ しょうゆ みりん	26.1 g
	ほうれんそうとコーンのあえもの				しょうが	でんぶん			11.7 g
	けんちんじる			とうふ	ほうれんそう もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ	2.5 g
14日	りんごゼリー	○			にんじん ごまつな	8 フリー あぶら	オリーブあぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース スープストック	655 kcal
	チキンライス				だいこん ごぼう	8 フリー あぶら			20.9 g
	ポテトカッパグラタン				8 フリー あぶら	ボテトカッパグラタン			24.4 g
	ビーンズサラダ				じらふ はくさい	さとう	あぶら	スープストック ショウゆ	2.4 g
15月	ふゆやさいのスープに	○			にんじん プロッコリー	8 フリー あぶら	あぶら		
	(分校のみ) クリスマスケーキ				はくさい たまねぎ	クリスマスケーキ			
	ごはん								616 kcal
	しろみざかなのいそべあげ								25.8 g
16火	しおこんぶあえ	○		メルルーサ	あおのりこ	でんぶらこ	あぶら		18.7 g
	かきたまじる			しおこんぶ	ごまつな にんじん	8 フリー あぶら	あぶら	しょうゆ	1.8 g
	ごはん			たまご あぶらあげ とうふ	わかめ	えのきだけ たまねぎ	でんぶん	しょうゆ けずりぶし こんぶ	621 kcal
	かいとう					コッペパン			21.6 g
17水	クリームシチュー	○		とりにく いんげんまめビューレ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック
	かいとうサラダ				かいとう ミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	23.6 g
	みかん					みかん			2.1 g
18木	ごはん	○				ごめ			687 kcal
	かえりいりこ				かえりいりこ				28.7 g
	さばのみそに				さばのみそに				23.4 g
	きりぼし大いこんのごまマヨサラダ				にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう 8 フリー あぶら	しろごま マヨネーズ	しょうゆ	1.9 g
19金	とんじる				にんじん わざ	ごぼう だいこん	じゅがいも こんにゃく	にほし	
	むぎごはん	○				ごめ			635 kcal
	こんさいカレー		あたにく だいす	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく	じゅがいも 28 フリー あぶら	カレールウ あぶら	カレーこ	21.7 g
	カリフラワーサラダ				プロッコリー にんじん	カリフラワー だいこん	さとう		18.6 g
20土	とうじこんだて	○							1.6 g
	ごはん								616 kcal
	いわしのかんろに								25.1 g
	はくさいのゆずあえ								17.1 g
21日	かぼちゃのみそし								1.9 g
	あじつけこざかな								624 kcal
	ごはん								26.0 g
	ちゅうかどん								15.4 g
22月	ナムル	○							1.8 g
	ミルメール(ココア)								677 kcal
	コーンピラフ								19.5 g
	パンブキンオムレツ								27.0 g
23水	チングンサイサラダ	○							2.3 g
	ミネストローネ								
	クリスマスケーキ								
	クリスマスこんだて								

「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。

都合により、献立を変更する場合があります。

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。

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**