

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						調味料他		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		さむさにまけず、 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）		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	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ					676 kcal	
	いかのさらざあげ		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				ブロッコリー 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 おぎ	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	○	ふたにく あぶらあげ		たかな にんじん	たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	624 kcal			
	さばのしおやき		さば							30.2 g			
	きざみだいずあえ		だいず	ごまつゆ	キャベツ	さとう		しょうゆ	22.0 g				
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	わかめ	にんじん おぎ	しめじ たまねぎ		にんにく	2.5 g				
3 水	コッペパン	○					コッペパン			658 kcal			
	マーシャルピーンズ						マーシャルピーンズ			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 ウスターソース しょうゆ	26.1 g			
	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	2.4 g			
4 木	りんご					りんご							
	ごはん	○	だいず	ししゃも あおのりこ	にんじん		こめ				616 kcal		
	ししゃものさんしょくあげ		かつおぶし	ごまつゆ	もやし キャベツ		あぶら			23.5 g			
	おかかあえ		だいず 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 にんにく	19.5 g			
ひじきのいりに									1.7 g				
5 金	ごはん	○	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ			こめ				636 kcal		
	てづくりふりかけ		とりにく ながてん 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	しろごま	しょうゆ みりん	24.7 g			
	さといもおでん			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	16.8 g			
	あまずあえ							しょうゆ	2.3 g				
8 月	ごはん	○					こめ				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					タルタルソース				25.0 g			
	くきわかめのサラダ			くきわかめ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	2.0 g				
9 火	はくさいスープ		ベーコン		にんじん	はくさい しめじ	あぶら	しょうゆ スープストック					
	むぎごはん	○	ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	こめ むぎ			639 kcal			
	ハヤシライス					ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	20.9 g					
	にんじんサラダ			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				
はれひめ				はれひめ					1.9 g				
10 水	ごはん	○					こめ				664 kcal		
	のりのつくだに			のりのつくだに							23.9 g		
	わかどりのからあげ		とりにく		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.5 g				
	カシューナッツあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	2.2 g				
11 木	とうふのみそしる		とうふ みそ	わかめ	にんじん おぎ	しめじ たまねぎ		にんにく					
	ごはん	○	ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	636 kcal			
	ぶりのてりやき							しょうゆ みりん	28.5 g				
	いろどりあえ			チンゲンサイ	もやし		ななしゅやさいのはなやかごはん	20.3 g					
こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご		にんじん おぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ にんにく	1.4 g						
12 金	しょうはくしょうの じどうが かんがえた こんだて												
	まぜごはん	○				あかじそ たくあん	こめ	しろごま			597 kcal		
	いかのしおこうじやき		いか		しょうが	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			ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ	11.7 g				
	けんちんじる		とうふ	にんじん おぎ	だいこん ごぼう	さといも こんにゃく ごまあぶら	しょうゆ にんにく	2.5 g					
りんごゼリー						りんごゼリー							
15 月	チキンライス	○	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	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			
	ポテトカップグラタン					ポテトカップグラタン			20.9 g				
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		24.4 g				
	ふゆやさいのスープに		ウィンナー	にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	2.4 g				
16 火	(分校のみ) クリスマスケーキ						クリスマスケーキ						
	ごはん	○					こめ				616 kcal		
	しろみざかなのいそべあげ		メルルーサ	あおのりこ		でんぶらこ	あぶら			25.8 g			
	しおこんぶあえ			しおこんぶ	ごまつゆ にんじん	キャベツ		しょうゆ	18.7 g				
かきたまじる	たまご あぶらあげ とうふ		わかめ	おぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん	しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.8 g					
17 水	コッペパン	○					コッペパン				621 kcal		
	クリームシチュー		とりにく いんげんまめピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん	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	21.6 g			
	かいそうサラダ					キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	23.6 g			
	みかん					みかん				2.1 g			
18 木	にしちゅうの せいとが かんがえた こんだて												
	ごはん	○		かえりいりこ			こめ				687 kcal		
	かえりいりこ									28.7 g			
	さばのみそに									23.4 g			
きりぼしだ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	しろごま マヨネーズ	しょうゆ	1.9 g					
19 金	とんじる		ふたにく みそ		にんじん おぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも こんにゃく		にんにく				
	しょくいくのひ こんだて												
	むぎごはん	○					こめ むぎ				635 kcal		
	こんさいカレー		ふたにく だいず	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ	21.7 g				
カリフラワーサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー だいこん	さとう	あぶら		18.6 g					
								1.6 g					
22 月	とうじこんだて												
	ごはん	○					こめ				616 kcal		
	いわしのかんろに		いわしにつけ							25.1 g			
	はくさいのゆずあえ			あかピーマン	はくさい だいこん ゆず	さとう			17.1 g				
かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん おぎ	しめじ たまねぎ			にんにく	1.9 g					
23 火	あじつけごさかな							あじつけごさかな					
	ごはん	○					こめ				624 kcal		
	ちゅうかどん		ふたにく えび いか うずらたまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ 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	26.0 g				
	ナムル			にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	15.4 g				
ミルメーク(ココア)							ミルメーク(ココア)	1.8 g					
24 水	クリスマスこんだて												
	コーンピラフ	○	ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	こめ	オリーブあぶら	スープストック	677 kcal			
	パンブキンオムレツ									19.5 g			
	チンゲンサイサラダ			チンゲンサイ	キャベツ きピーマン	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	27.0 g				
	ミネストローネ		ウィンナー	にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ セロリ にんにく		あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g				
クリスマスケーキ						クリスマスケーキ							
「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	630	平均	641

※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。
 ※今日の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

※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。

※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、マダガスカナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)