

12月分献立表<中学校>

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	
	※さに向けず、 体の中からためる献立		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		わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			842 kcal
		いかのさらさら揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	29.1 g
		大根サラダ				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	21.6 g
		だんご汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.7 g
2 火		高菜ごはん	○	ぶたにく 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 みりん	780 kcal
		さばの塩焼き		さば							37.0 g
		鶏み大豆和え		だいず		ごきつゆ	キャベツ	さとう		しょうゆ	26.2 g
		厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	3.2 g
3 水		コッペパン	○					コッペパン			816 kcal
		マーシャルピーンズ							マーシャルピーンズ		29.7 g
		とりにくのトマト煮		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	30.5 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	2.9 g
4 木		りんご	○				りんご				
		ごはん						ごめ			797 kcal
		ししゃもの三色揚げ		だいず	ししゃも あおのりこ	にんじん		でんぶらこ	あぶら		29.3 g
		おかか和え		かつおぶし		ごきつゆ	もやし キャベツ			しょうゆ	24.3 g
5 金		ひじきの炒り煮	○	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 にぼし	2.4 g
		ごはん						ごめ			806 kcal
		手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ			しろごま	しょうゆ みりん	30.4 g	
		里芋おでん		とりにく ながてん うずらたまご	かきぎりこんぶ	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	19.8 g	
8 月		甘酢和え	○		わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.9 g
		ごはん						ごめ			823 kcal
		アジフライ		あじ				でんぶらこ パンこ	あぶら		27.4 g
		タルタルソース						タルタルソース			28.3 g
9 火		葉わかめのサラダ	○		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	2.5 g
		白菜スープ		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		
		麦ごはん						ごめ むぎ			802 kcal
		ハヤシライス		ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	28 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	25.4 g	
10 水		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	23.0 g
		はれひめ					はれひめ			2.3 g	
		ごはん						ごめ			829 kcal
		のりの佃煮			のりのつくだに					28.8 g	
11 木		わかどりのから揚げ	○	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	27.4 g
		カシューナッツ和え				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	2.6 g
		豆腐のみそ汁		とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	
		ごはん						ごめ			800 kcal
12 金		ぶりの照り焼き	○	ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	35.1 g
		いろどり和え				チンゲンサイ	もやし			ななしゅやさいのはなやかごはん	24.0 g
		高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にぼし	1.8 g	
15 月		まぜごはん	○				あかじそ たくあん	ごめ	しろごま		718 kcal
		いかの塩こうじ焼き		いか			しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	31.3 g
		ほうれん草とコーンの和えもの				ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ	13.0 g
		けんちん汁		とうふ	にんじん ねぎ	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 にぼし	3.1 g	
16 火		りんごゼリー	○					りんごゼリー			
		チキンライス		とりにく	にんじん	たまねぎ グリンピース	8 フリー	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	825 kcal	
		ポテトカップグラタン					ポテトカップグラタン			25.2 g	
		ピーンズサラダ		ミックスピーンズ			きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	30.3 g	
17 水		冬野菜のスープ煮	○	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	3.1 g
		(分校のみ) クリスマスケーキ						クリスマスケーキ			
		ごはん						ごめ			779 kcal
		白身魚の鹽辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			でんぶらこ	あぶら		31.5 g
18 木		塩昆布和え	○		しおこんぶ	ごきつゆ にんじん	キャベツ			しょうゆ	22.0 g
		かきたま汁		たまご あぶらあげ とうふ	わかめ	ねぎ	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	2.0 g
		コッペパン	○					コッペパン			786 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	26.8 g
	海藻サラダ				かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	29.0 g
	みかん					みかん				2.9 g	
19 金		ごはん	○					ごめ			889 kcal
		かえりいりこ									36.4 g
		さばのみそ煮		さばのみそに	かえりいりこ						29.0 g
		切り干し大根のごまマヨサラダ				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	8 フリー	しろごま マヨネーズ	2.4 g
22 月		豚汁	○	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも こんにゃく		にぼし	
23 火		ごはん	○					ごめ			777 kcal
		中華丼		ぶたにく 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	31.8 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	18.2 g
		ミルメーク(ココア)								ミルメーク(ココア)	2.2 g
24 水		ごはん	○					ごめ			812 kcal
		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	ごめ	オリーブあぶら	スープストック	23.1 g
		パンパキンオムレツ		パンパキンオムレツ				さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	31.1 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		あぶら	しょうゆ スープストック	2.7 g
25 木		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	8 フリー			
		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	
※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。										820	
※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。										平均	
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。										802	

「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。

**8
フリー**
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
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-モト、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、マカダミナッツ、もも、やまいも、りんご、そば粉)