

12月分献立表<幼稚園>

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	
	寒さに負けず、 体の中からあたためる献立		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		564 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	20.9 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	16.5 g	
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん おび	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.9 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	523 kcal	
	さばの塩焼き		さば							25.0 g	
	刻み大豆和え		だいず		ごまつぎ	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.6 g	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん おび	しめじ たまねぎ			にぼし	2.1 g	
3 水	コッペパン	○					コッペパン		529 kcal		
	マーシャルピーンズ							マーシャルピーンズ		19.2 g	
	とりにくのとマト煮		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 トマト	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	22.9 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	1.8 g	
	りんご					りんご					
4 木	ごはん	○					ごめ		475 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		てんぶらこ	あぶら		18.2 g	
	おかか和え		かつおぶし		ごまつぎ	もやし キャベツ			しょうゆ	15.1 g	
	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	1.4 g	
5 金	ごはん	○					ごめ		521 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	20.6 g	
	里芋おでん		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		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	14.9 g	
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	2.0 g	
8 月	ごはん	○					ごめ		551 kcal		
	アジフライ		あじ				てんぶらこ パンこ	あぶら		18.7 g	
	タルタルソース						8 フリー	タルタルソース		22.6 g	
	茎わかめのサラダ			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	1.8 g	
9 火	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			542 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	18.1 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	17.0 g		
10 水	はれひめ	○				はれひめ			1.6 g		
	ごはん						ごめ			540 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに						20.1 g	
	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	19.6 g	
11 木	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	2.0 g	
	豆腐のみそ汁		とうふ みそ	わかめ	にんじん おび	しめじ たまねぎ			にぼし		
	ごはん						ごめ			518 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	23.5 g	
12 金	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	17.4 g	
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ たまご		にんじん おび	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にぼし	1.3 g	
	松柏小の児童が考えた献立										
	まぜごはん		○				あかじそ たくあん	ごめ	しろごま		512 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	22.5 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	11.0 g		
けんちん汁	とうふ			にんじん おび	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	2.0 g		
15 月	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	ごめ	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	595 kcal	
	ポテトカップグラタン					8 フリー	ポテトカップグラタン		18.3 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		24.2 g	
16 火	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	2.3 g	
	クリスマスケーキ					8 フリー	クリスマスケーキ				
	ごはん						ごめ			504 kcal	
	白身魚の塩辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			てんぶらこ	あぶら		21.5 g	
17 水	塩昆布和え	○		しおこんぶ	ごまつぎ にんじん	キャベツ			しょうゆ	16.4 g	
	かきたま汁		たまご あぶらあげ とうふ	わかめ	おび	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	1.3 g	
	コッペパン		○					コッペパン			489 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	17.4 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	19.7 g		
みかん					みかん				1.7 g		
18 木	西中の生徒が考えた献立										
	ごはん	○					ごめ			591 kcal	
	かえりいりこ			かえりいりこ						25.6 g	
	さばのみそ煮		さばのみそに							22.2 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	1.8 g	
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			
19 金	食育の日献立										
	麦ごはん	○					ごめ むぎ			510 kcal	
	根菜カレー		ぶたにく 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	28 フリー	カレールウ あぶら	18.0 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		15.8 g	
									1.2 g		
22 月	冬至献立										
	ごはん	○					ごめ			528 kcal	
	いわしの甘露煮		いわしにつけ							23.0 g	
	白菜のゆず和え				あかピーマン	はくさい だいこん ゆず	さとう			16.4 g	
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん おび	しめじ たまねぎ			にぼし	1.8 g	
味付小魚							あじつけこさかな				
23 火	ごはん	○					ごめ		518 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	21.7 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	13.9 g	
	ミルメーク(ココア)								ミルメーク(ココア)	1.5 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	540	
※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。									平均	533	
※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。											
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。											