

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							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	毒さに負けず、 体の中からあたためる献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵	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 1日	わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			564 kcal
	いかのさらさ揚げ		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	しろこま 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 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	1.9 g
2月 2日	高菜ごはん	○	ひたにく 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		ごまつな	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 ねぎ	しめじ たまねぎ			にほし	2.1 g
3月 3日	コツペパン	○					コツペパン			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	22.9 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	1.8 g
4月 4日	りんご	○					りんご			
	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		ごまつな	もやし キャベツ			しょうゆ	15.1 g
5月 5日	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 にほし	1.4 g
	ごはん						ごめ			521 kcal
	手作りぶりかけ		かつおぶし	ちりめんじやこ あおのりこ				しろこま	しょうゆ みりん	20.6 g
	墨芋おでん		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	14.9 g
6月 6日	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
	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
7月 7日	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
	白菜スープ		ペーコン		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			ひたにく	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
8月 8日	にんじんサラダ	○			にんじん	キャベツ もやし	さとう	しろこま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	17.0 g
	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
9月 9日	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
	カシューナッツ和え									2.0 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			にほし	
	ごはん						ごめ			518 kcal
10月 10日	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
	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 ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう		しょうゆ にほし	1.3 g
	松柏小の児童が考えた献立									
11月 11日	まぜごはん	○			あかじそ たくあん	ごめ		しろこま		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 ねぎ	だいこん ごぼう	さといも こんにゃく ごまあぶら	ごまあぶら	しょうゆ にほし	2.0 g
12月 12日	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
	ビーンズサラダ		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
13月 13日	冬野菜のスープ煮	○	ワインナー		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
	白身魚の磯焼け		メルルーサ	あおのりこ			てんぶらこ	あぶら		21.5 g
14月 14日	塩昆布和え	○		しおこんぶ	ごまつな 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	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	1.3 g
	コツペパン						コツペパン			489 kcal
	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	にんじん	たまねぎ しめじ	じがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	17.4 g
15月 15日	海藻サラダ	○				かいそうミックス	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
	西中の生徒が考えた献立									
16月 16日	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	しろこま マヨネーズ	しょうゆ	1.8 g
17月 17日	醤汁	○	ひたにく みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	じがいも こんにゃく		にほし	
	食育の日献立									
18月 18日	麦ごはん	○					ごめ むぎ			510 kcal
	根菜カレー		ひたにく だいず		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく	28 フリー	カレールウ あぶら	カレーこ	18.0 g
	カリフラワーサラダ					ブロッコリー にんじん	さとう	あぶら		15.8 g
	みかん									1.2 g
19月 19日	冬至献立									
20月 20日	ごはん	○					ごめ			528 kcal
	いわしの甘露煮		いわしにつけ							23.0 g
	白葉のゆず和え			あかビーマン		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 ねぎ	しめじ たまねぎ			にほし	1.8 g
21月 21日	味付小魚	○						あじつけこざかな		
	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 だいこん きゅうり	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									13.9 g
	ミルメーク(ココア)								ミルメーク(ココア)	1.5 g

※会員に上り、就立を変更する場合があります。

※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。※商品の地図表示は、市町村まで記載しています。

※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・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、)

**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、マカミニアツ、もも、やまいも、りんご、セラシン)