

12月分献立表<小学校>

令和7年度  
四国中央市立土居学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		1群		2群		3群		材 料		4群		5群		6群		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主に材料一のものになる（黄）		調味料他										
			魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	色のこい野菜 カロテン	その他の野菜と果物 ビタミンC	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質											
1 月	わかめごはん	○		たきこみわかめ									こめ				633 kcal		
	ちくわの天ぷら		ちくわ						てんぷらこ	あぶら				21.2 g					
	ゆかり和え					こまつな	もやし あかじそ		しろごま	しょうゆ			16.3 g						
	だんご汁		あぶらあげ	にんじん おぎ	かぼ たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.5 g										
★関川小6年生の考えた献立 ～ 関川小元気もりもり給食 ～																			
2 火	コッペパン	○										コッペパン					680 kcal		
	冬野菜のクリームシチュー		ウィンナー	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほうさい	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック			21.4 g							
	サラダ						えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			26.9 g							
	ミルメーク(ココア)										ミルメーク(ココア)		2.3 g						
3 水	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		こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん						668 kcal			
	ぶりの照り焼き		ぶり								みりん しょうゆ		30.4 g						
	刻み大豆和え		だいず		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう			しょうゆ		22.5 g							
	さつま汁		とりにく あつあげ みそ	ねぎ	しめじ ごぼう	さつま芋		にぼし		2.4 g									
4 木	ごはん	○						こめ								636 kcal			
	鶏肉のコチュジャン焼き		とりにく				しょうが	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ コチュジャン しょうゆ		27.4 g							
	おかか和え		かつおぶし		こまつな にんじん	もやし				22.0 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		1.6 g								
5 金	ごはん	○						こめ								651 kcal			
	里芋おでん		ぶたにく ながてん うずらたまご	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	さといも こんにゃく さとう さとう			みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ しょうゆ		25.2 g							
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり					15.3 g								
	みかん					みかん					2.0 g								
8 月	ごはん	○						こめ								630 kcal			
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら				23.1 g							
	荳わかめサラダ			くきわかめ		だいこん とうもろこし レモン	さとう	あぶら			19.1 g								
	白菜スープ		ベーコン	にんじん	かぼ たまねぎ ほうさい しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック		1.8 g									
9 火	コッペパン	○										コッペパン				620 kcal			
	鶏肉のトマト煮		とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ 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		22.5 g								
											2.3 g								
★長津小6年生の考えた献立 ～ 長津小健康アップこんだて ～																			
10 水	里芋ごはん	○	あぶらあげ				えだまめ しめじ	こめ さといも さとう		しょうゆ みりん わふうだし						652 kcal			
	鮭の塩焼き		さけ									26.6 g							
	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし		20.0 g								
	みそ汁		とうふ みそ	にんじん おぎ	たまねぎ			にぼし		2.5 g									
	クレープ							8 フリー クレープ (ブルーベリー)											
11 木	ごはん	○						こめ								638 kcal			
	高野豆腐のそぼろご飯（具）		とりにく だいず とうやどうふ	にんじん おぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん		28.1 g									
	千草卵		ちくさたまご							19.2 g									
	えび竹輪入り煮びたし		えびちくわ	こまつな	もやし ほうさい	さとう		わふうだし しょうゆ みりん		1.9 g									
12 金	ごはん	○						こめ								657 kcal			
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら				23.7 g							
	ナムル				にら にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ		22.3 g								
	麻婆豆腐		ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん おぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック		1.7 g									
15 月	ごはん	○						こめ								621 kcal			
	のりの佃煮			のりのつくだに								20.1 g							
	さつま芋のかき揚げ			かえりいりこ	にんじん	たまねぎ	さつま芋 てんぷらこ	あぶら				17.0 g							
	いろどり和え				チンゲンサイ	もやし			ななしゆやさいのはなやか ごはん		1.8 g								
16 火	けんちん汁		とりにく とうふ	にんじん おぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら												
	ごはん	○						こめ								647 kcal			
	豚肉と大根の煮物		ぶたにく あつあげ	にんじん	だいこん しょうが えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		26.4 g									
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ		18.3 g								
みかん					みかん					1.3 g									
17 水	チキンライス	○	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	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						667 kcal				
	ポテトカップグラタン						ポテトカップグラタン				20.3 g								
	ビーンズサラダ		ビヨコマメ			えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			24.5 g								
	かぶ入りポトフ		ウィンナー	にんじん	かぼ キャベツ たまねぎ		あぶら	スープストック しょうゆ		2.4 g									
18 木	ごはん	○						こめ								623 kcal			
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら				22.6 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		21.0 g								
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	えのきたけ かぼ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ		1.9 g								
19 金	麦ごはん	○						こめ むぎ								672 kcal			
	根菜カレー（ルウ）		ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ にんにく キャベツ カリフラワー	じゃがいも さとう	28 フリー カレー あぶら しろごま	カレーこ しょうゆ		24.2 g								
	花野菜のごま和え				ブロッコリー						16.0 g								
	ジョア（ブレン）			ジョア（ブレン）							2.0 g								
22 月	ごはん	○						こめ								636 kcal			
	いわしの煮付け		いわしにつけ									25.9 g							
	冬野菜のゆず和え				チンゲンサイ	ほうさい かぼ ゆず	さとう	あぶら	しょうゆ		17.5 g								
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく だいず	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ		1.8 g									
23 火	ごはん	○						こめ								654 kcal			
	アジフライ		あじフライ						あぶら			22.6 g							
	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり きくらげ	さとう	しろごま	しょうゆ		18.6 g								
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん おぎ	しめじ だいこん	さつま芋 こんにゃく		にぼし		1.6 g									
24 水	コーンピラフ	○			あかピーマン	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック						671 kcal				
	照り焼きチキン		とりやきチキン									20.6 g							
	チンゲン菜サラダ				チンゲンサイ	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ		25.4 g								
	ミネストローネ		ベーコン	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック		2.0 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。																			
※都合により、献立を変更する場合があります。																エネルギー (kcal)			
																基準	640	平均	648

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品目不使用+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用  
(8品目 +アモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カブ、カボチャ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、わかず、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)