

# 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	月の目標 バランスのよい食事の基本を 知るための献立	材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 色のこい野菜	4群 他の野菜と果物	5群 米・ハ・ソ・麺・芋・砂糖	6群 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				ごめ		633 kcal
	ちくわの天ぷら	ちくわ					てんぶらこ	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 おさ	かぶ たまねぎ		しらたまだんご	しょうゆ こんぶ けずりふし	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	○	ワイン	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねくさい	じやがいも こもぎこ	ハター あぶら	21.4 g
	サラダ					えだまめ だいこん きゅうり どうもろこし	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)
3 水	高菜ごはん	あたにく	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
	ぶりの照り焼き	ぶり							みりん しょうゆ
	刻み大豆和え	だいす			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		22.5 g
	さつま汁	とりにく	あつあけ みそ		おさ	しめじ こぼう	さつまいも	にほし	2.4 g
4 木	ごはん						ごめ		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	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	だいす あつあけ	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
5 金	ごはん						ごめ		651 kcal
	里芋おでん	あたにく	ながでん 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	みりん しょうゆ けずりふし	25.2 g
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		15.3 g
	みかん						みかん		2.0 g
8 月	ごはん						ごめ		630 kcal
	魚の三色揚げ	○	メルルーサ だいす	あおのりこ	にんじん		てんぶらこ	あぶら	
	茎わかめサラダ			くきわかめ		だいこん どうもろこし レモン	さとう	あぶら	19.1 g
	白菜スープ		ペーパン		にんじん	かぶ たまねぎ ねくさい 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 だいす	にんじん トマト		たまねぎ しめじ えだまめ	じやがいも 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
	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	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	ごめ 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 おさ	たまねぎ			にほし	2.5 g
11 木	クレープ					8 クレープ (ブルーベリー)			
	ごはん					ごめ			638 kcal
	高野豆腐のそぼろご飯(具)	○	とりにく だいす こうやどうふ	にんじん おさ	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	ちぐさたまご							19.2 g
12 金	えび竹輪入り煮びたし	えびちくわ		こまつな	もやし ねくさい	さとう		わふうだし しょうゆ みりん	1.9 g
	ごはん					ごめ			657 kcal
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		23.7 g
	ナムル			にち にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	22.3 g
13 土	麻婆豆腐	あたにく だいす とうふ みそ	にんじん おさ	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	ごめ	ごまあぶら	じゅうわスープ	1.7 g
	ごはん					ごめ			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	さといも てんぶらこ	あぶら		17.0 g
14 日	いろどり和え				チンゲンサイ	もやし		ななしやさいのはなやか ごはん	1.8 g
	けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん おさ	だいこん こぼう	こんにゃく	ごまあぶら	じゅうわスープ	
	ごはん					ごめ			647 kcal
	豚肉と大根の煮物	あたにく あつあけ		にんじん	だいこん しょうが えだまめ	ごめ	あぶら	じゅうわスープ	26.4 g
15 月	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	じゅうわスープ	18.3 g
	みかん					ごめ			1.3 g
	チキンライス	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	ごめ	あぶら	トマトケチャップ ちゅうわのうソース スープ	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
16 火	ピーンズサラダ	ヒヨコマメ			えだまめ きゅうり どうもろこし	さとう	あぶら		24.5 g
	かぶ入りポトフ	ワイン		にんじん	かぶ キャベツ たまねぎ	あぶら	スープ	じゅうわスープ	2.4 g
	ごはん					ごめ			623 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも あおのりこ				てんぶらこ	あぶら		22.6 g
17 水	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	じゅうわスープ	21.0 g
	かきたま汁	たまご	わかめ	おさ	えのきだけ かぶ たまねぎ	でんぶん		じゅうわスープ	1.9 g
	麦ごはん					ごめ むぎ			672 kcal
	根菜カレー(ルウ)	あたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう	28 カレールウ フリー	カレーこ		24.2 g
18 木	花野菜のごま和え			プロッコリー	えだまめ にんにく	さとう	しろごま	じゅうわスープ	16.0 g
	ジョア(ブレーン)			ジョア(ブレーン)					2.0 g
	ごはん					ごめ			636 kcal
	いわしの煮付け	いわしのつけ							25.9 g
19 金	冬野菜のゆず和え				チンゲンサイ	ねくさい かぶ ゆず	さとう	じゅうわスープ	17.5 g
	かぼちゃのそぼろ煮	とりにく だいす		かぼちゃ にんじん	じょうが たまねぎ えだまめ	じやがいも さとう	あぶら	じゅうわスープ	1.8 g
	ごはん					ごめ			654 kcal
	アジフライ	あじフライ					あぶら		22.6 g
20 土	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん	きりぼしあいこん きゅうり きくらげ	さとう	しろごま	じゅうわスープ	18.6 g
	豚汁	あたにく あぶらあげ みそ		にんじん おさ	じめじ だいこん	さといも ごんにゃく	にほし		1.6 g
	コーンピラフ			あかビーマン	たまねぎ えだまめ どうもろこし	ごめ	あぶら	スープ	671 kcal
	照り焼きチキン	てりやきチキン							20.6 g
21 日	チンゲン菜サラダ	○		チンゲンサイ	もやし	さとう	あぶら	じゅうわスープ	25.4 g
	ミネストローネ	ペーパン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	じやがいも	あぶら		2.0 g
	クリスマスケーキ					8 ケーキ			
								エネルギー (kcal)	

「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。