

12月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

曜 日	今月の目標		1 群		2 群		3 群		材 料		4 群		5 群		6 群		調味料他	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）		主に体の調子を整える（緑）		主に材料のもとになる（黄）		主に材料のもとになる（黄）		主に材料のもとになる（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					
			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				813 kcal	
	ちくわの天ぷら		ちくわ										てんぷらご	あぶら		26.6 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		19.3 g			
	だんご汁		あぶらあげ			にんじん ねぎ	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		3.4 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				790 kcal	
	冬野菜のクリームシチュー		ウィンナー	ぎゅうにゅう	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					24.5 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					31.7 g					
	ミルメーク(ココア)												ミルメーク(ココア)		2.7 g			
3 水	高菜ごはん	○	ほうたにく 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			837 kcal					
	ぶりの照り焼き		ぶり								みりん しょうゆ		36.8 g					
	刻み大豆和え		だいず	デンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	しょうゆ		26.6 g									
	さつま汁		とりにく あつあげ みそ	ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にぼし		3.0 g								
4 木	ごはん	○						ごめ					811 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		33.5 g							
	おかか和え		かつおぶし	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		26.3 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		こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ にぼし		2.1 g							
5 金	ごはん	○						ごめ					814 kcal					
	里芋おでん		ほうたにく ながてん うずらたまご	むずびこんぶ	にんじん	だいこん	さとういも こんにやく さとう	みりん しょうゆ けずりぶし		30.8 g								
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	こんぶ		17.8 g								
	みかん					みかん				2.3 g								
8 月	ごはん	○						ごめ					795 kcal					
	魚の三色揚げ		メルルーサ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらご	あぶら			28.2 g							
	茎わかめサラダ			くきわかめ		だいこん とうもろこし レモン	さとう	あぶら		22.4 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		2.0 g								
9 火	コッペパン	○						コッペパン					792 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	31.6 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		32.0 g								
	中のみ パン用チョコ						チョコレートソース			2.7 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 さとういも さとう		しょうゆ みりん わふうだし			798 kcal					
	鮭の塩焼き		さけ										32.4 g					
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし		22.7 g								
	みそ汁		とうふ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ			にぼし		3.1 g								
11 木	クレープ	○						8 フリー クレープ (ブルーベリー)										
	ごはん						ごめ				800 kcal							
	高野豆腐のそぼろご飯（具）		とりにく だいず こうやどうふ	にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん		34.3 g								
	千草卵		ちくさたまご							22.3 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 ほうさい	さとう			わふうだし しょうゆ みりん		2.3 g						
	ごはん						ごめ				854 kcal							
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら			29.4 g								
	ナムル						ごまあぶら	しょうゆ		28.2 g								
16 火	麻婆豆腐	○	ほうたにく だいず とうふ みそ	にんじん ねぎ	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 トウバンシヤン ちゅうかスープストック		2.1 g								
	ごはん					ごめ				805 kcal								
	豚肉と大根の煮物		ほうたにく あつあげ	にんじん	だいこん しょうが えだまめ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		32.2 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	21.4 g								
17 水	みかん	○				みかん						1.6 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 ちゅうのうソース スープストック		794 kcal								
	ポテトカップグラタン					ポテトカップグラタン				23.7 g								
	ビーンズサラダ		ヒヨコマメ		えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		27.9 g									
18 木	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		3.0 g								
	ごはん						ごめ				803 kcal							
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも あおのりこ		てんぷらご	あぶら			28.2 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		25.9 g								
19 金	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		2.4 g							
	麦ごはん						ごめ むぎ				836 kcal							
	根菜カレー（ルウ）		ほうたにく 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	28 フリー カレールウ あぶら	カレーこ		28.6 g								
	花野菜のごま和え				ブロッコリー	さとう	しろごま	しょうゆ		18.5 g								
22 月	ジョア（ブレン）	○		ジョア（ブレン）								2.5 g						
	ごはん						ごめ				803 kcal							
	いわしの煮付け		いわしにつけ								31.8 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		20.4 g								
23 火	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		2.1 g								
	ごはん						ごめ				819 kcal							
	アジフライ		あじフライ				あぶら				27.2 g							
	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん	きりほしだいこん きゅうり きくらげ	さとう	しろごま	しょうゆ		22.0 g								
24 水	豚汁	○	ほうたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにやく		にぼし		1.9 g								
	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	ごめ	あぶら	スープストック		792 kcal								
	照り焼きチキン		てりやきチキン								24.2 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		28.4 g								
24 水	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		2.4 g								
	クリスマスケーキ						8 フリー 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 820 平均 909	