

# 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

日曜日	献立名	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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		主に体をつくる(赤) 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	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質				
1月 月曜日	わかめごはん	牛乳	たんぱく質	たきこみわかめ		ごめ					813 kcal
	ちくわの天ぷら	ちくわ				てんぶらこ	あぶら				26.6 g
	ゆかり和え	○		ごまつな	もやし あかじそ	じろごま	しょうゆ				19.3 g
	だんご汁	あぶらあげ		にんじん ねぎ	かま たまねぎ	しらただんご	しょうゆ こんぶ けずりぶし				3.4 g
<b>★関川小6年生の考えた献立 ~ 関川小元気もりもり給食 ~</b>											
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	○	ワインナー	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほくさい	じゃがいも ごむぎこ	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 どうもろこし	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	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	だいす		テンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ			26.6 g
	さつま汁	どりにく あつあけ みそ		ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にんじ			3.0 g
4木	ごはん					ごめ					811 kcal
	鶏肉のコチュジャン焼き	どりにく			しようが	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		ごまつな にんじん	もやし			しょうゆ			26.3 g
	ひじきの炒り煮	だいす あつあけ	ひじき	にんじん さやいんげん		ごんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ にんじ			2.1 g
5金	ごはん					ごめ					814 kcal
	里芋おでん	あだにく ながでん うすらたまご	むすびこんぶ	にんじん	たいこん	さといも ごんにゃく		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		しょうゆ			17.8 g
	みかん				みかん						2.3 g
6水	ごはん					ごめ					795 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				28.2 g
	茎わかめサラダ		くきわかめ		たいこん とうもろこし レモン	さとう	あぶら				22.4 g
	白菜スープ	ペーパン		にんじん	かま たまねぎ ほくさい しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック			2.0 g
7木	コッペパン					コッペパン					792 kcal
	鶏肉のトマト煮	どりにく たいす		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			32.0 g
	中のみ パン用チヨコ						チヨコレートソース				2.7 g
<b>★長津小6年生の考えた献立 ~ 長津小健康アップこんだて ~</b>											
8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			798 kcal
	鮭の塩焼き	さけ									32.4 g
	きんぴらごはう	○		にんじん さやいんげん	ごぼう	ごんにゃく さとう	あぶら しろこま	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			にんじ			3.1 g
	クレープ				8 フリー クレープ(ブルーベリー)						
9木	ごはん					ごめ					800 kcal
	高野豆腐のそぼろご飯(具)	どりにく だいす 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	ちぐさたまご									22.3 g
	えび竹輪入り煮びたし	えびちくわ		ごまつな	もやし ほくさい	さとう		わふうだし しょうゆ みりん			2.3 g
10金	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			にら にんじん	キャベツ			こまあぶら しろこま	しょうゆ		28.2 g
	麻婆豆腐	あだにく だいす 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		こまあぶら しろこま	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック		2.1 g
11水	ごはん					ごめ					805 kcal
	豚肉と大根の煮物	あだにく あつあけ		にんじん	だいこん しょうが えだまめ	ごんにゃく 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	ごまつな にんじん	キャベツ			しろこま	しょうゆ		21.4 g
	みかん				みかん						1.6 g
12木	チキンライス	とりにく		にんじん ビーマン	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
	ポテトカッパグラタン	○	ピヨコマメ			ポテトカッパグラタン					23.7 g
	ピーンズサラダ		ワインナー		えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら				27.9 g
	かぶ入りポトフ			にんじん	かま 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
13水	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			てんぶらこ	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
	かきたま汁	たまご	わかめ	ねぎ	えのきだけ かま たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ			2.4 g
14木	麦ごはん					ごめ むぎ					836 kcal
	根菜カレー(ルウ)	あだにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう	28 フリー カレールウ	カレーこ				28.6 g
	花野菜のごま和え			プロッコリー	えだまめ にんにく キャベツ ガリフラワー	さとう	あぶら しろこま	しょうゆ			18.5 g
	ジョア(ブレーン)		ジョア(ブレーン)								2.5 g
15水	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	ほくさい かま ゆず	さとう	あぶら	しょうゆ				20.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮	どりにく だいす	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じやがいも さとう	あぶら	しょうゆ				2.1 g
16木	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	きりはしだいこん きゅうり きくらげ	さとう	しろこま	しょうゆ			22.0 g
	豚汁	あだにく 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 ごんにゃく	にんじ				1.9 g
17水	コーンピラフ		あかビーマン	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
	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	じやがいも	あぶら	スープストック				2.4 g
	クリスマスクエーキ				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。

\*都合により、献立を変更する場合があります。

\*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。

\*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。</p