

12月分献立表<幼稚園>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

今月の目標		1群		2群		3群		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
日 曜 日	パ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）									
		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			
		献立名	牛乳												
1 月	わかめごはん	○		たきこみわかめ						こめ					513 kcal
	ちくわの天ぷら		ちくわ							てんぷらこ	あぶら			16.7 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			14.4 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			1.9 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					493 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				16.0 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					21.6 g		
	ミルメーク（ココア）										ミルメーク（ココア）			1.6 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				557 kcal	
	ぶりの照り焼き		ぶり								みりん しょうゆ			24.9 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				18.9 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				2.0 g		
4 木	ごはん	○						こめ						521 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				22.9 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				19.0 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				1.4 g		
5 金	ごはん	○						こめ						542 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			みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ			21.3 g		
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう			しょうゆ			13.8 g		
	みかん					みかん							1.6 g		
8 月	ごはん	○						こめ						514 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					19.4 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					16.7 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				1.5 g		
9 火	コッペパン	○							コッペパン					440 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			19.7 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				18.1 g			
													1.6 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				563 kcal	
	鮭の塩焼き		さけ										22.3 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			18.3 g			
	みそ汁		とうふ みそ		にんじん おぎ	たまねぎ			にぼし			2.2 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						521 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 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			23.4 g			
	千草卵		ちくぎたまご									16.8 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			1.5 g			
12 金	ごはん	○						こめ						515 kcal	
	揚げぎょうざ						ぎょうざ	あぶら				19.5 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			17.5 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 ちゅうかスーパーストック			1.3 g			
15 月	ごはん	○						こめ						509 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに								17.4 g			
	さつま芋のかき揚げ			かえりいりこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも てんぷらこ	あぶら				15.1 g			
	いろどり和え				チンゲンサイ	もやし			ななしゆやさいのほなやか ごはん			1.5 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	しょうゆ にぼし						
	ごはん							こめ				536 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			22.2 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			16.2 g			
17 水	みかん	○				みかん							1.0 g		
	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			570 kcal			
	ポテトカップグラタン						ポテトカップグラタン					17.3 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				22.2 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			2.2 g			
	ごはん							こめ				483 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				17.6 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				16.3 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			1.3 g			
	ごはん							こめ	むぎ			562 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		20.8 g				
	花野菜のごま和え								しょうゆ			14.5 g			
22 月	ジョア（ブレン）	○		ジョア（ブレン）								1.7 g			
	ごはん							こめ				536 kcal			
	いわしの煮付け		いわしにつけ									23.2 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			16.5 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			1.5 g			
	ごはん							こめ				550 kcal			
	アジフライ		あじフライ					あぶら				20.3 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			16.8 g			
24 水	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	さつまいも こんにゃく					1.5 g			
	クリスマスケーキ						8 フリー ケーキ								
	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			591 kcal			
	照り焼きチキン		てりやきチキン									18.4 g			
24 水	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			24.0 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			1.8 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。															

「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、アレルギーのない「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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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、牡蠣、カニ、カキ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、わかめ、アヲ、もも、やまいも、りんご、ぶどう)