

# 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

日 曜 日	今月の目標  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		たきのみわかめ				ごめ		513 kcal
	ちくわの天ぷら	○	ちくわ				てんぶらこ	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 わざ	かぼ たまねぎ		しらまただんご	しょうゆ こんぶ けずりふし	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	○	ワインマー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほくさい	じやがいも こもぎこ	ハター あぶら	16.0 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	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	○	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	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	○	だいす		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		18.9 g
	さつま汁		とりにく あつあけ みそ		ねぎ	しめじ こぼう	さつまいも	にほし	2.0 g
4 木	ごはん						ごめ		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	22.9 g
	おかか和え		かつおぶし		こまつな にんじん	もやし			19.0 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	1.4 g
5 金	ごはん						ごめ		542 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 さとう	みりん しょうゆ けずりふし こんぶ	21.3 g
	酢の物			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		13.8 g
	みかん						かほん		1.6 g
6 水	ごはん						ごめ		514 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	19.4 g
	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	16.7 g
	白菜スープ			ペーパン	にんじん	かぼ たまねぎ ほくさい しめじ		あぶら	1.5 g
7 木	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	19.7 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	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 ~									
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 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 わざ	たまねぎ				にほし 2.2 g
9 木	クレープ					8 クレープ (ブルーベリー)			
	ごはん						ごめ		521 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 わざ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	じょうゆ みりん	23.4 g
	千草卵		ちぐさたまご						16.8 g
10 金	えび竹輪入り煮びたし		えびちくわ		こまつな	もやし ほくさい	さとう		1.5 g
	ごはん						ごめ		515 kcal
	揚げぎょうざ	○				ぎょうざ	あぶら		19.5 g
	ナムル			にち にんじん	キャベツ		ごまあぶら しろごま		17.5 g
11 水	麻婆豆腐	○	あたにく だいす とうふ みそ	にんじん わざ	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	じょうゆ トウバンジヤン ちゅうかスーストック	1.3 g
	ごはん						ごめ		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 てんぶらこ	あぶら	15.1 g
12 木	いろどり和え			チンゲンサイ	もやし				1.5 g
	けんちん汁		とりにく とうふ	にんじん わざ	だいこん こぼう		こんにゃく ごまあぶら	じょうゆ にほし	
	ごはん						ごめ		536 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	こんにゃく さとう	あぶら	じょうゆ みりん	22.2 g
13 金	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	じょうゆ	16.2 g
	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	ごめ	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース スーストック	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
14 水	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		22.2 g
	かぶ入りボトフ		ワインマー	にんじん	かぼ キャベツ たまねぎ		あぶら	スーストック じょうゆ	2.2 g
	ごはん					ごめ			483 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		17.6 g
15 木	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	じょうゆ	16.3 g
	かきたま汁		たまご	わかめ	ねぎ	えのきだけ かぼ たまねぎ	でんぶん	じょうゆ けずりふし こんぶ	1.3 g
	麦ごはん					ごめ むぎ			562 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	じやがいも 28 フリー カレールウ	カレーこ		20.8 g
16 金	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	あぶら しろごま	じょうゆ	14.5 g
	ジョア(ブレーン)			ジョア(ブレーン)					1.7 g
	ごはん					ごめ			536 kcal
	いわしの煮付け	○	いわしのつけ						23.2 g
17 水	冬野菜のゆず和え	○		チンゲンサイ	ほくさい かぼ ゆず	さとう	あぶら	じょうゆ	16.5 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	じょうゆ	1.5 g
	ごはん					ごめ			550 kcal
	アジフライ		あじフライ				あぶら		20.3 g
18 木	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	じょうゆ	16.8 g
	豚汁	○	あたにく あぶらあげ みそ	にんじん わざ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく	にほし		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	スーストック	591 kcal
19 金	照り焼きチキン	○	てりやきチキン						18.4 g
	チンゲン菜サラダ			チンゲンサイ	もやし	さとう	あぶら	じょうゆ	24.0 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	じょうゆ スーストック	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