

令和7年



12月分

学校給食献立表 (19回)



今治市立別宮小学校調理場

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal
1 (月)	ホキの きのこソースやき コッペパン コールスロー サラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの たまご (こんぶ) (かつおぶし)	パン・さとう オリーブオイル バター・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・レタス・えのきだけ しめじ・マッシュルーム	491	16 (火)	さつまいもと ベーコンの たきこみごはん れもんずあえ ホキの カレーしおこうじやき すましじる	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ホキ・すまき・ベーコン (かつおぶし)	こめ・さつまいも さとう・ごま バター	キャベツ・きゅうり とうもろこし・ミニトマト ねぎ・レモン・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	500
② (火)	ハニーキャロット サラダ みきゃん こざかな とりにくのえびみそ しまなみレモンやき さといも もちむぎの クリームスープ	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	もちむぎ・こめ・こめこ さといも・さんおんとう ごま・はちみつ・バター オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ	628	17 (水)	ごはん パンサンスー れんこん よせてんぶら キムチスープ	ぎゅうにゅう あおのりこ えそすりみ・ぶたにく ぶたひきにく ロースハム・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん はるさめ・さとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん キムチもやし・れんこん ほししいたけ・しょうが にんにく	588
3 (水)	ごはん もやしのごますあえ おこのみあげ とうふの かにあんスープ	ぎゅうにゅう とうふ・けずりこ えび・かにかまぼこ たまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ でんぶん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし えのきだけ・しょうが	581	⑮ (木)	とりにくの みかん ふうみやき さいきょう プリン ツナと コーンの サラダ コッペパン ラビオリ スープ	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん まぐろあぶらづけ・とりにく なまクリーム ホイップクリーム ラビオリ・(ガラスープ)	パン・さつまいもペースト さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん・パセリ レタス・みかんジュース・しめじ	640
④ (木)	ラザニア ゆずドレッシング サラダ レタスとコーンの スープ コッペパン	ぎゅうにゅう とりにく とりひきにく なまクリーム チーズ・(にぼし)	パン・ぎょうざのかわ さとう・こめあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス マッシュルーム・にんにく	538	19 (金)	しらすあえ みかん むぎごはん とりつくね ハンバーグ けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき しらすほし・たまご とりひきにく・みそ (こんぶ) (にぼし) (かつおぶし)	はだかむぎ・パンこ こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん	590
5 (金)	カルシウムの日 ごはん キャベツの おかかあえ とりにくの ゆかりあげ こうやとうふいり ちくせんに	ぎゅうにゅう こうやとうふ かつおぶし・てんぶら とりにく (にぼし)	こむぎこ・こめ さとう・さんおんとう こめあぶら	こんにやく・グリーンピース キャベツ・きゅうり ごぼう・あかしそ にんじん・れんこん しょうが	586	⑳ (月)	ながねぎと とうふのみそグラタン コッペパン パンプキン サラダ ひよこまめの スープ ピースの日	ぎゅうにゅう とうふ・とうふ あぶらあげ・ひじき しらすほし・たまご とりひきにく・みそ (こんぶ) (にぼし) (かつおぶし)	パン・こめこ さとう・こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん しろねぎ・パセリ・レタス ほししいたけ・しいたけ	495
⑧ (月)	ブロッコリーの オムレツ こんにやく サラダ コッペパン メープルジャム つけてたべてね!	ぎゅうにゅう とりにく・たまご にくだんご (ガラスープ)	パン・さとう さんおんとう メープルジャム ごまあぶら こめあぶら・バター	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん はくさい・パセリ ブロッコリー・しめじ	568	23 (火)	ごはん そくせきづけ レバーの ケチャップに あつあげの ちゅうかに	ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし とりひきにく とりレバー	こめ・じゃがいも でんぶん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たくあんづけ にんじん・もやし しょうが	622
9 (火)	ごはん はりはりづけ とりにくの チーズやき じゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう しらすほし ぶたひきにく とりにく・チーズ	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・パセリ しいたけ・しょうが	563	⑳ (水)	むぎごはん きりぼしだいこんの サラダ とうふの ツナマヨやき キーマカレー かけてたべてね!	ぎゅうにゅう だいず・とうふ まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく とりひきにく (ガラスープ)	むぎ・こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・マヨネーズ カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・パセリ マッシュルーム しょうが	657
10 (水)	ごはん ちゅうかサラダ ホキの あまずあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ホキ・ちゅうかくらげ ぶたひきにく (ガラスープ) (にぼし)	こめ・でんぶん はるさめ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい ピーマン・きくらげ しょうが	566	㉑ (木)	タンドリー クリスマス チキン ケーキ ブロッコリーの サラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ヨーグルト (ガラスープ)	パン・マカロニ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら チョコケーキ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス レモン・きくらげ しょうが・にんにく	553
11 (木)	ちくわの いそべあげ キャベツの おひたし わかめうどん パンプキンパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのりこ・わかめ しらすほし かつおぶし・ちくわ たまご (かつおぶし)	こむぎこ・パン うどん・さとう こめあぶら	かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん・ねぎ	583	給食の献立紹介 ★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (22日) ★ 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材: 長ねぎ、しいたけ、小松菜】					
12 (金)	いじまばり! フランド給食 れんこんの かんこくふうきんびら かいせん しゅうまい たまごスープ	ぎゅうにゅう のり・えそすりみ えび・ぶたにく ぶたひきにく とりひきにく・たまご (ガラスープ)	ぎょうざのかわ こめ・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・れんこん きくらげ・しょうが	554	＜材料 4人分＞ とり もも肉 50g 長ねぎ 120g しいたけ 30g とうふ 豆腐 120g あぶら 油 適量 コンソメ 小さじ1/4 食塩 少々 こまつな 小松菜 40g こめこ 米粉 15g とうにゅう 豆乳 150ml しろみそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30g ホイルカップ 4個					
15 (月)	さつまいも クロック かにかま サラダ ジュリエンスープ コッペパン	ぎゅうにゅう かにかまぼこ とりにく・たまご とりひきにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん もやし・えのきだけ	570	＜作り方＞ ① とり肉は、1cmの角切りにする。 ② 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、 1. 5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さ切る。 ③ フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、 長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。 ④ Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く 混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。					

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、小学校は4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。



A

しょうゆ  
食塩しょうゆ  
少々

しょうゆ



白みそと豆乳からコクが出て、少ない