

## 12月分 学校給食献立表 (18回)

日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal			
1 (月)	木のマヨネーズやき ひじきサラダ コッペパン メープルジャム	ちやにくやはねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	16 (火)	ごはん ハニー キヤロット みきやん サラダ こざかな とりにくのえびみそ しまなみレモンやき クリームスープ	ぎゅうにゅう もちむぎ さといもと さとう・バター	ちやにくやはねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal		
2 (火)	ごはん こうやどうふの ごまあえ とりレバーの カレーあげ かけてたべましよう	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ (にぼし) とりにく とりレバー	こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら しようが	ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しようが	539	17 (水)	ごはん れんこんの かんこくふう きんぴら ししゃもの ごまあえ ひじきの いたために	ぎゅうにゅう ひじき・ししゃも ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・こめ さとう・ごま さんおんとう こめあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん れんこん・きくらげ	590			
3 (水)	むぎ ごはん しらすあえ とりつくね ハンバーグ けんちんじる	ぎゅうにゅう みそ とうふ・あぶらあげ (こんぶ・にぼし・けりぶし) たまご・ひじき しらすぼし・とりにく	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	630	18 (木)	スクランブル エッグ みずなの サラダ うみのさち スープ きなこあげパン	ぎゅうにゅう きなこ・えび・いか あさり・ベーコン ウインナー・たまご (ガラスープ)	パン・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら ドレッシング	グリンピース・セロリ かんぴょう・キャベツ きゅうり・みずな・パセリ たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・にんじん レタス・しめじ	591			
4 (木)	ながねぎととうふの みそグラタン コッペパン はさんでたべても、 おいしいよ。	ぎゅうにゅう なまクリーム フルーツ イタリアン スープ	パン・パンこ こめこ・さとう こめあぶら	こまつな・たまねぎ チングンサイ・にんじん しろねぎ・みかんかん パイんかん・バナナ おうとうかん・しいたけ	626	19 (金)	むぎ ごはん のりあえ とうふとごぼうの ミートグラタン スープ	ぎゅうにゅう とうふ・のり わかめ・ぶたにく あいびきにく・チーズ ぶたにく・ぶたレバー (ガラスープ)・みそ	むぎ・こむぎこ ワンタン・ごめ さとう・こめあぶら さんおんとう・バター	キャベツ・ごぼう たけのこ・たまねぎ チングンサイ・はくさい とうもろこし・ねぎ ほうれんそう・もやし しめじ・しょうが にんにく	612			
5 (金)	ごはん ちゅうかふう サラダ ホキの もみじやき	ぎゅうにゅう ロースハム ヨーグルト	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく さやいんげん・たまねぎ にんじん・ほうれんそう にんじんペースト もやし・きくらげ ほししいたけ・しめじ	595	22 (月)	ジャーマン ポテト コッペパン もやしの ナムル チリコンカン	ぎゅうにゅう だいす あいびきにく ベーコン	パン・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・にんにく パセリ・もやし きくらげ・エリンギ トマトピューレ	615			
8 (月)	ひめかぐやと れんこんの チップス コッペパン	だいこん サラダ ポーク ビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいす・ぶたにく かにかまぼこ ぶたにく	パン・じゃがいも さといも・さとう こめあぶら マヨネーズ	629	23 (火)	ごはん ゆずかあえ れんこんとだいすの チーズやき にくみそ おでん	ぎゅうにゅう だいす こんぶ (こんぶ)・ちくわ なるとまき・とりにく てんぶら・みそ とりひきにく	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・きゅうり だいこん・にんじん ほうれんそう・れんこん ゆず・しょうが・にんにく	620			
9 (火)	ごはん キムチあえ れんこんよせ てんぶら	ぎゅうにゅう ぶたにくと だいこんの みそに	ぎゅうにゅう だいす・あつあげ あおのりこ・ひじき えそすりみ・ちくわ ぶたにく・たまご ぶたひきにく・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・こめあぶら	646	24 (水)	だいこん ピラフ キラキラ サラダ フライド チキン コンソメ スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・こめ ごま・バター オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん はくさい・パセリ レタス・レモン・しめじ しょうが・にんにく	609			
10 (水)	ごはん ポテト サラダ さけの ごまやき ぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ・(にぼし) さけ・ぶたにく ワインナー・たまご みそ	こめ・さつまいも じゃがいも・さとう ごま・マヨネーズ	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい	658	きゅうしょく こんだて しょくかい 給食の献立紹介		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】		★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (4日) ★				
11 (木)	プロッコリーの オムレツ パンキンパン	しょうゆ ドレッシング サラダ ちゃんこ うどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・たまご (こんぶ) けりぶし ぶたにく ロースハム	パン・うどん さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	584	ざいりょう にんぶん <材料 4人分>		こまつな 小松菜 ごめこ 米粉 とうにゅう 豆乳 しろみそ あぶら 油 てきりょう 適量 ピザ用チーズ コンソメ こまつな 食塩 こしょう	40 g 15 g 150 ml 120 g 小さじ2 30 g 120 g 小さじ2 30 g 小さじ1/4 少々 少々	かくひかた <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長さに切る。 ③ フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わまるまで炒め、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。 減塩 しろみそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。				
12 (金)	むぎ ごはん さきいか サラダ こうやどうふの ごまみそあげ はくさいの カレーあんかけ	ぎゅうにゅう だいす・さきいか こうやどうふ・みそ (こんぶ) けりぶし とりひきにく	むぎ・こめ じょうしんこ でんぶん・さとう さんおんとう すりごま 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 しろねぎ・はくさい レタス・しいたけ しょうが	599	こまつな 小松菜 ごめこ 米粉 とうにゅう 豆乳 しろみそ あぶら 油 てきりょう 適量 ピザ用チーズ コンソメ こまつな 食塩 こしょう		4個						
15 (月)	ポテトの こくとう チーズやき ナッツ コッペパン	ぎゅうにゅう だいす・(こんぶ) もずく・ロースハム (けりぶし) ベーコン・たまご チーズ	パン・じゃがいも でんぶん・バター くろざとう・さとう ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	カリフラワー・キャベツ たまねぎ・チングンサイ にんじん・パセリ プロッコリー えのきだけ	594	ひづけ しるし ※日付に〇印がついている時は、スプーンがつきますが、 はしまいにちも 箸は毎日持ってきましょう。		ざいりょう つごう こんだて へんこう ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。						

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に〇印がついている時は、スプーンがつきますが、  
はしまいにちも  
箸は毎日持ってきましょう。

ざいりょう つごう こんだて へんこう  
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。