

令和7年 12月分 学校給食献立表 (18回) 《今月の目標: 好き嫌いをせずバランスよく食べよう》 今治市立吹揚小学校調理場
(吹揚小)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
1 (月)	ながねぎと とうふの みそグラタン おふの ラスク たいこん サラダ やさい スープ コッペパン	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 とのえるもの	エネルギー kcal	16 (火)	ひじきと やさいの みかん ごはん いろどりサラダ いまばりしさん みそかおる ぜっぴんユーリンチ	ぎゅうにゅう あつあげと はくさいの うまに	こめ・でんぶん さんおんとう ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	からだのちょうしを とのえるもの	エネルギー kcal
2 (火)	ごはん うめちりめんあえ さつまいもの いそかきあげ もずくじる	ぎゅうにゅう あおのりこ・もずく しらすぼし (けずりぶし) ちくわ・とりささみ たまご	こむぎこ・こめ じょうしんこ さつまいも じゃがいも・さとう こめあぶら	かんぴょう・ぎゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ぱいにく・えのきだけ	582	17 (水)	みずなの ごまあえ ぶりの ゆずみそりやき ごはん みぞれじる	ぎゅうにゅう ぶり・ぶたにく みそ	こめ・さとう・ごま	みずな・ごぼう しょうが・だいこん にんじん・もやし・ゆず ほしいたけ	670
3 (水)	むぎ ごはん しらすあえ みかん とりつくね ハンバーグ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (ぼし)・みそ しらすぼし・たまご (けずりぶし) とりひきにく	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	598	18 (木)	とうにゅうの キッシュ コッペパン かりかり ごぼうの サラダ マカロニ スープ	ぎゅうにゅう ウインナー・たまご なまクリーム チーズ	パン・マカロニ じやがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・あかピーマン ほうれんそう・レタス	603
4 (木)	ホキの ガーリックパン こやきゆずドレッシング サラダ コッペパン ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン・パンこ じやがいも・さとう ごま・バター オリーブオイル こめあぶら	かぶ・キャベツ きゅうり・だいこん にんじん・ににく パセリ・ブロッコリー レタス・れんこん・ゆず レモン	607	19 (金)	ごはん からしあえ さばの たつたあげ にくじやが 和食の日	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく ロースハム	こむぎこ・こめ じやがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく グリンピース・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん もやし	612
5 (金)	ごはん ゆずかあえ すいぐんあげ にくみそ おでん	ぎゅうにゅう あおのりこ・こんぶ (こんぶ)・けずりこ えび・たこ・ちくわ てんぶら・とりひきにく うすらたまご・たまご だっしゅんにゅう・みそ	こむぎこ・こめ じやがいも・さとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・キャベツ しょうが・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・ゆず	646	22 (月)	カップ ミートローフ こめこパン レンズまめの サラダ ピースの日	ぎゅうにゅう かぼちゃと しめじの チーズリゾット	こめこパン・パンこ こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・レタス しめじ	662
8 (月)	シャキシャキ! カレーコロッケ コッペパン ほねぶと サラダ たまごと レタスの スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめベースト ひじき・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご ぶたひきにく	こむぎこ・パン パンこ・じやがいも でんぶん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ チングンサイ とうもろこし・にんじん レタス・れんこん えのきだけ	627	23 (火)	むぎ ごはん かぶとしょこんぶの さっぱりあえ ししゃもの ごまフライ ぽっかけ かけてたべてね	ぎゅうにゅう あつあげ しおこんぶ・たまご (にぼし) ししゃも・とりにく	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さといも・ごま さんおんとう こめあぶら	かぶ・きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・レモン ほしいたけ	595
9 (火)	ごくごはん (げんりょう) もやしの カレーずあえ とうふの やまいもチーズやき やさい ラーメン 12月生まれおたんじょう日給食	ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) かつおぶし ぶたにく ロースハム・チーズ	ちゅうかめん・こめ ざっこくまい ながいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・しようが たけのこ・たまねぎ にんじん・ににく ねぎ・もやし ほしいたけ	605	24 (水)	クリスマスケーキ だいこん ピラフ フレンチサラダ パンプキン オムレツ キャロット ポタージュ パン	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ベーコン・たまご なまクリーム クリスマスケーキ	むぎ・こめ じやがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん さいいろピーマン・レタス レモン	644
10 (水)	ごはん れんこんの かんくふうきんぴに レバーとだいすの かりんとう よせなべ	ぎゅうにゅう・あつあけ ロースだいす・のり (こんぶ)・ぶたにく (けずりぶし) ぶたひきにく とりレバー	こむぎこ・こめ じょうしんこ くろざとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく こまつな・しょうが にんじん・しろねぎ はくさい・れんこん えのきだけ・しめじ ほしいたけ	627	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介		こんねんど なが とう ふ	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】	ついたち ★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (1日) ★	
11 (木)	キムチーズ バーグ パンプキンパン しょうゆ ドレッシング サラダ ふゆやさいの シチュー ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう だいす・とうふ ぎゅうひきにく とりにく・たまご チーズ	こむぎこ・パン パンこ・じやがいも さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター	かぼちゃベースト キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ににく ねぎ・はくさい・キムチ ブロッコリー・レタス しめじ	658	<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 てまりょう 適量	40 g 15 g 150 ml 120 g 120 g 小さじ 30 g 30 g 4個	<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。	
12 (金)	むぎ ごはん じゃこサラダ ほうれんそう グランタン こんさい カレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ	むぎ・こむぎこ マカロニ・パンこ こめ・じやがいも さとう・カレールウ オリーブオイル ごまあぶら・レモン	えだまめ・きゅうり ごぼう・こまつな しらすぼし ぶたにく・ベーコン とうふ あぶら 油 てまりょう 適量	627	A コンソメ しそくえん 食塩 こしょう		こまじ1/4 小さじ しょうしょう 少々 こまじ しょうしょう 少々	4個	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。
15 (月)	とうふオムレツ ひじきの ビリッと サラダ かぶの スープ コッペパン	ぎゅうにゅう だいす・とうふ ひじき・しらすぼし まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご	パン・さんおんとう マヨネーズ	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・しめじ	609	※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。		ざいりょう つごう こんだて へんこう	ざいりょう つごう こんだて へんこう	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。

※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

ざいりょう つごう
こんだて へんこう