

令和7年

12月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立伯方調理場
(伯方小・伯方中・伯方分校)

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)		ちやにくやほねになるもの	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	上: 小学生 下: 中学生	642		ぎゅうにゅう・ひじき ロースハム・ベーコン たまご・こなチーズ	パン・こめ さつまいものチーズリゾット	かぼちゃペースト キヤベツ・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー しめじ	586 704
2 (火)		ぎゅうにゅう・ゆう しろいんげんまめ かいそう・さけ かえりいりこ・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン じやがいも・さとう アーモンド・バター オリーブオイル マーガリン	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ほうれんそう・レタス しめじ	657 818		ぎゅうにゅう・ゆう あぶらあげ・さば かつおぶし・とりにく (にぼし)	うどん・こめ でんぶん・ごま ごまあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たくあんづけ・にんじん とうもろこし・ねぎ ほししいたけ	585 704	
3 (水)		ぎゅうにゅう・ゆう しろいんげんまめ くきわかめのスープ	こむぎこ・パン こめ・じやがいも はるさめ・さとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ビーツ・もやし	638 754		ぎゅうにゅう・ゆう あぶらあげ・とりにく とりレバー・たまご (けずりぶし)	こめ・しらたまだんご でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	こんにゃく・かぶ だいこん・にんじん しろねぎ・はくさい ほうれんそう・レモン えのきだけ・ほししいたけ	599 712	
4 (木)		ぎゅうにゅう・ゆう あぶらあげ・とりにく たまご・ひじき しらす(こんぶ) (けずりぶし)(にぼし)	むぎ・パン こめ・さといも でんぶん・さとう こま・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	602 706		ぎゅうにゅう・ゆう ひじき えそりみ・とりにく たまご (けずりぶし)	むぎ・パン ごまネーズあえ れんこんのすりみあげ はくさいのカレーあんかけ	むぎ・パン でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい れんこん	594 702
5 (金)		ぎゅうにゅう・ゆう あつあげ・ぶたにく ぶたにくとほうれんそうの しょうがいため	こめ・じやがいも さとう・すりごま ごまあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・ブロッコリー ほうれんそう ほししいたけ	591 701		ぎゅうにゅう・ゆう あつあげ・かつおぶし いか・とりにく (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ はるまき おひたし	むぎ・こむぎこ・こめ はるまきのかわ さといも・さとう こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほししいたけ	612 714
8 (月)		ぎゅうにゅう・ゆう・とうふ ツナボテトサラダ ホキのガーリックパンごやき	パンこ・こめ・むぎ もち・じやがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル バター	たまねぎ・にら・にんじん キムチ・パセリ ほうれんそう・もやし レモン	606 719		ぎゅうにゅう・ゆう・とうふ ふわふわオムレツ カラフルサラダ シーフードスープ	パン・じやがいも さとう・バター チョコケーキ ドレッシング	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん トマトジュース・パセリ	616 745	
9 (火)		ぎゅうにゅう・ゆう きんときまめ しらすぼし・たまご ぎゅうにく にくだんご	こむぎこ・パン さとう・はちみつ こま・ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・トマトかん にんじん・ねぎ・レタス レモン	673 756		ぎゅうにゅう・ゆう・ひじき レンズまめ・ぶたにく りんご	むぎ・こむぎこ こめ・コーンフレーク かえりいりこ・ちくわ とりにく (ガラスープ)	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・りんご・レモン	602 717	
10 (水)		ぎゅうにゅう・ゆう・いか こまつなツナの ごまあえ いかのレモンソースかけ ぽっかけ	むぎ・こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・さとう すりごま・こめあぶら	こんにゃく・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・ねぎ・もやし レモン・えのきだけ ほししいたけ	598 702		ぎゅうにゅう・ゆう 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】	★ 長ねぎと豆腐のみぞグラタン (12日) ★	ながとうふ	こまつな	ながとうふ
11 (木)		ぎゅうにゅう・ゆう みかんひじきのいろどりサラダ 今治産みそ香る ぜっぴんユーリンチー	むぎ・こむぎこ さとう・ごまあぶら あつあげと はくさいの うまい	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい あかピーマン・みかん ほししいたけ・しめじ	675 811		ぎゅうにゅう・ゆう ひじきの レモンずあえ りんご	むぎと やさいの スープ	キャベツ・きゅうり こめ・コーンフレーク かえりいりこ・ちくわ とりにく (ガラスープ)	602 717	
12 (金)		ぎゅうにゅう・ゆう カレーじゃこ ながねぎと豆腐 のみぞグラタン ピースの日 レンズまめの スープ	むぎ・こめ・こめ じやがいも・さとう とうふ しらす さつまじる	こまつな・セロリ だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ パセリ・レタス・レモン しいたけ	585 694		ぎゅうにゅう・ゆう コンソメ じょくえん 食塩	小さじ1/4 しょうしょう 少々	ホイルカップ 4個	ながとうふ	こまつな
15 (月)		ぎゅうにゅう・ゆう カルシウムの日 れんこんのかんこくふう きんぴら ししゃもの カレーフリッター	むぎ・こむぎこ あぶらあげ・のり しらす さつまじる	こまつな・セロリ だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ パセリ・レタス・レモン しいたけ	694 800		ぎゅうにゅう・ゆう ごまあぶら こめあぶら	こめあぶら こめあぶら	ながとうふ	こまつな	

ざいりょう 4人分	にんぶん
とり もも肉 50 g	こまつな 小松菜 40 g
なが 長ねぎ 120 g	ごまあぶら 米粉 15 g
しみたけ 30 g	とうふ 豆乳 150 ml
とうふ 豆腐 120 g	しろみそ 小さじ 1/2
あぶら 油 適量	ピザ用チーズ 30 g
A コンソメ 小さじ1/4	ホイルカップ 4個
じょくえん 食塩 しょうしょう 少々	
こしょう しょうしょう 少々	

☆ 長ねぎと豆腐のみぞグラタン (12日) ☆

くわくた
かくぎ
ながとうふ
はんぱつ
うすぎ
とうふ
みずけ
き
なが
かく
き
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。
2. 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。
3. ピザ用チーズをのせて、オーブンで焼く。
4. ホイルカップに入れ、焼いたら、カッパーに入れて、お湯を注ぎ、蒸す。
5. ながとうふの味を吸った小松菜を乗せ、完成。

減塩

ながとうふの味を吸った小松菜を乗せ、完成。