

令和7年



12月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立菊間調理場
(亀岡小・菊間小・菊間中)

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	
	こんだてめい	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		こんだてめい	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	
1 (月)		ぎゅうにゅう だいす・わかめ しらすぼし ぶたにく・とりにく たまご (けずりぶし)	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも しらすぼし ぶたにく・とりにく たまご れんこん・きくらげ なたねあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ トマトかん・にんじん ねぎ・もやし・レタス れんこん・きくらげ なたねあぶら	593 730	16 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ・しらすぼし ツナ・ぶたにく たまご・みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ コーンフレーク さといも・ごま さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	こんにゃく・えだまめ キヤベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい きくらげ ほししいたけ	598 752	
2 (火)		ぎゅうにゅう こんぶ・とりにく しらすぼし・ホキ ちくわ・すじにく うずらたまご・みそ(こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも こんぶ・さとう・さんおんとう しらすぼし・ホキ ちくわ・すじにく うずらたまご・みそ(こんぶ) ビーマン・もやし	こんにゃく・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス こめあぶら	589 740	17 (水)		ぎゅうにゅう だいす・おから ひじき・ぶたにく ローストだいす えそりみ とりにく・たまご (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら なたねあぶら	いとこにゃく はくさい さやいんげん・えだまめ ごぼう・こまつな きりほしだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほししいたけ	617 775	
3 (水)		ぎゅうにゅう あつあげ・あおのり くきわかめ きびなご あおのりあげ かけてたべてね	むぎ・こむぎこ こめ・じょうしんこ さといも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス ほししいたけ	577 728	18 (木)		ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく・たまご ヨーグルト ラピオリ (ガラスープ)	こむぎこ・パン さとう・アーモンド こめあぶら マーガリン アロエデザート	こまつな・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい みかんかん・パインかん ゆずかじゅう・きくらげ ほししいたけ	592 736	
4 (木)		ぎゅうにゅう だいす とうふ・ツナ・いか はまぐり・いか ぶたにく・ゼラチン とりにく・たまご うずらたまご	パン・スペティ パンこ・さとう オリーブオイル にんにく トマトかん・にんじん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ あかビーマン・きいろビーマン	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ パセリ・にんにく トマトかん・にんじん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ あかビーマン・きいろビーマン	613 755	19 (金)		ぎゅうにゅう だいす こうやどうふの フライ ミートボール カレー ラッキンジン	むぎ・てんぶらこ パンこ・こめ さとう・じゃがいも でんぶん・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・カレールウ なたねあぶら	えだまめ・キャベツ だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん プロッコリー・れんこん レモン・しょうが にんにく	661 823	
5 (金)		ぎゅうにゅう ひじきとやさいの いろどりサラダ みかん いまぱりさんみそかおる ぜっぴんユーリンチ	こめ・でんぶん あつあげ・ひじき しらすぼし ぶたにく・とりにく あかみそ (ガラスープ)	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 あかビーマン・みかん ほししいたけ・しめじ にんにく	664 837	22 (月)		ぎゅうにゅう だいす かぼちゃの みかん ゆずドレッシング サラダ	コッペパン	かぼちゃん パンこ・さとう ごま・こめあぶら なたねあぶら バター・じゃがいも こむぎこ	かぼちゃ・キャベツ はるまきのかわ パンこ・さとう ごま・こめあぶら なたねあぶら バター・じゃがいも こむぎこ	579 706
8 (月)		ぎゅうにゅう ホキのガーリック あおじそパン おまめのトマトシチュー	こむぎこ・パン わかめ・ホキ ぶたにく・ベーコン たまご	キャベツ・たまねぎ パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら さんおんとう はちみつ・バター オリーブオイル ドレッシング	611 748	23 (火)		ぎゅうにゅう だいす れんこんの かんくふうきんぴら さばの カレーテリやき	ごはん	ごめ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	ごめ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	591 756
9 (火)		ぎゅうにゅう ごはん パンサンスー じゃがいもと レバーのあげに はくさいの ちゅうかスープ	こめ・じゃがいも だいす・とうふ ぶたレバー ロースハム とりにく たまご	きゅうり・たけのこ にんじん・ねぎ はくさい ほうれんそう・レモン きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	614 772	24 (水)		ぎゅうにゅう だいす ミニクリスマス ケーキ	トマトのABC スープ	むぎ・マカラニ・さとう じゃがいも・こめ・ごま さんおんとう・バター ホップクリーム 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 こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん プロッコリー・レモン しめじ・しょうが クランベリー	597 759
10 (水)		ぎゅうにゅう ごはん おかかあえ じゃことえたまめの たまごやき	こめ・さとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにゃく えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・しめじ	590 732			こんねんど 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、しめじ、小松菜】	なが とうふ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (11日) ★			
11 (木)		ぎゅうにゅう パンブキンパン だれしゅるさつまいもの サラダ ながねぎととうふの みそグラタン	パン・こめこ さつまいも アガー・かつおぶし ぶたにく・とりにく チーズ・みそ (ガラスープ)	かぼちゃベースト さつまいも じやがいも・さとう マーマレード こめあぶら	588 726			かくぎ 作り方				
12 (金)		ぎゅうにゅう れんこんひじきごはん かぶのすのもの とりにくと じゃがいもの レモンあえ みぞれじる	こめ・じょうしんこ とうふ わかめ・ひじき しらすぼし ぶたにく・とりにく (こんぶ) こめあぶら なたねあぶら	こんにゃく・えだまめ かぶ・きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・もやし れんこん・レモン ほししいたけ	622 793			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。				
15 (月)		ぎゅうにゅう あん&マーガリン じゃがいもの ちゅうかサラダ ごまつなミルク ラーメン	パン・ちゅうかめん わかめ・やきぶた ほたてかいばしら とりにく・みそ (にぼし) (ガラスープ)	こまつな・たまねぎ チングセンサイ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ しょうが・にんにく	638 777			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、しめじを加え、味を整える。				

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は1~3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。