

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)	 ながねぎと とうふの みそグラタン ごぼうサラダ しいたけと はるさめの スープ コッペパン	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう ぶたひきにく とりにく・チーズ みそ	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう ぶたひきにく とりにく・チーズ みそ	パン・こめこ でんぶん・はるさめ さとう・こめあぶら ごまドレッシング	ごぼう・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい・しいたけ	ごぼう・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい・しいたけ	503	①6 (火)	 ごはん 日本一おいしい給食 ハニー キャロット サラダ みきやん こざかな さといも もちむぎの クリームスープ とりにくのえびみそ しまなみレモンやき	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 はちみつ・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター 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	581		
② (火)	 ごはん だいこんサラダ にくだんごの もちこめむし ごもくまめ	ぎゅうにゅう だいず・のり まぐろあぶらづけ でんぶん ぶたひきにく とりにく・たまご	ぎゅうにゅう だいず・のり まぐろあぶらづけ でんぶん ぶたひきにく とりにく・たまご	パンこ・こめ もちこめ・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	こんにやく さやいんげん・きゅうり ごぼう・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・レモン	こんにやく さやいんげん・きゅうり ごぼう・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・レモン	582	①7 (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・ひきき しらすぼし・たまご とりひきにく・むぎみ そ (こんぶ) (けずりぶし)	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	544		
③ (水)	 ごはん かぶのすのもの やきさば にくみそ おでん	ぎゅうにゅう あつあげ・さば ちくわ とりひきにく・みそ (けずりぶし)	ぎゅうにゅう あつあげ・さば ちくわ とりひきにく・みそ (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら	こんにやく・かぶ しょうが・だいこん にんじん	こんにやく・かぶ しょうが・だいこん にんじん	550	①8 (木)	 ブロッコリーの オムレツ コッペパン ドレッシング サラダ だいこんの スープ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご チーズ	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい ブロッコリー・れんこん レモン	480		
④ (木)	 とりにくの ハニースタートやき カラフルサラダ きなこあげパン かぶの ポタージュ	ぎゅうにゅう きなこ・とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう きなこ・とりにく なまクリーム	パン・じゃがいも でんぶん・さとう はちみつ こめあぶら なたねあぶら マーガリン あおじそドレッシング	かぶ・キャベツ しょうが・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ	かぶ・キャベツ しょうが・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ	579	①9 (金)	 ごはん カルシウムの日 もやしのごまずあえ かりかり がんも タンタンめん	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく とりにく たまご・みそ	こむぎこ・パンこ ちゅうかめん・こめ コーンフレーク さとう・さんおんとう ごま・すりごま ねりごま・こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ ごぼう・しょうが チンゲンサイ とうもろこし・にんじん にんにく・しろねぎ もやし・きくらげ	654		
⑤ (金)	 ごはん れんこんの かんこくふうきんぴら あじのたつたあげ あったか みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・のり・あじ ぶたひきにく・みそ (にぼし)	ぎゅうにゅう とうふ・のり・あじ ぶたひきにく・みそ (にぼし)	こめ・でんぶん さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい れんこん・しめじ	こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい れんこん・しめじ	555	②2 (月)	 ピースの日 ホキの ガーリックパンこやき かぼちゃの サラダ しろいんげんまめの ポタージュ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト ホキ・とりにく	こめこ・パン・パンこ こめこ・じゃがいも さとう・こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ・しめじ	510		
⑧ (月)	 チキンドリア ゆずドレッシング サラダ ベジタブル スープ コッペパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく チーズ	パン・パンこ・こめ こめこ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら ゆずドレッシング	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・レタス・しめじ	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・レタス・しめじ	513	②3 (火)	 むぎごはん ゆずかあえ とうふの ツナマヨやき ぼっかけ	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ なるとまき・とりにく (にぼし)	むぎ・こめ さといも・さとう さんおんとう マヨネーズ	こんにやく・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・パセリ ほうれんそう・ゆず ほししいたけ	467		
⑨ (火)	 ごはん にびたし メルの ゆずみそてりやき こんさいじる	ぎゅうにゅう あぶら あげ・あつあげ メルルーサ・ぶたにく みそ (にぼし)	ぎゅうにゅう あぶら あげ・あつあげ メルルーサ・ぶたにく みそ (にぼし)	こめ・さといも さとう・こめあぶら	こんにやく・ごぼう こまつな・しょうが だいこん・にんじん しろねぎ・れんこん ゆずかじゅう・しめじ	こんにやく・ごぼう こまつな・しょうが だいこん・にんじん しろねぎ・れんこん ゆずかじゅう・しめじ	476	②4 (水)	 だいこん ピラフ コールスロー サラダ フライドチキン クリスマス デザート ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	こむぎこ・マカロニ こめ・こめあぶら なたねあぶら バター クリスマスデザート コールスロードレッシング	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・にんにく パセリ	603		
⑩ (水)	 ごはん はりはりづけ レバーとじゃがいもの ケチャップに とうにゅうなべ	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう ちくわ・ぶたにく ぶたレバー だっしふんにゅう (ガラスープ)	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう ちくわ・ぶたにく ぶたレバー だっしふんにゅう (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう なたねあぶら	こんにやく・キャベツ しょうが・だいこん きりぼしだいこん とうもろこし・にんじん はくさい・えのきだけ	こんにやく・キャベツ しょうが・だいこん きりぼしだいこん とうもろこし・にんじん はくさい・えのきだけ	599	★ 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、なご、とうふ、ついたち】 ★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (1日) ★							
⑪ (木)	 やさいたつぶり てりやきハンバーグ マカロニサラダ ポークビーンズ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ぶたにく とりにく	パン・マカロニ パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃペースト キャベツ・しょうが だいこん・たまねぎ とうもろこし トマトかん・にんじん にんにく・パセリ・しめじ	かぼちゃペースト キャベツ・しょうが だいこん・たまねぎ とうもろこし トマトかん・にんじん にんにく・パセリ・しめじ	588	＜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 こしょう 少々 小松菜 40g 米粉 15g 豆乳 150ml しろみそ 小さじ ピザ用チーズ 30g ホイルカップ 4個							
⑫ (金)	 キャロドレサラダ ミートボール カレー タンドリーチキン むぎごはん	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ヨーグルト にくだんご	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ヨーグルト にくだんご	むぎ・こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ	キャベツ・しょうが たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・はくさい トマトピューレ	キャベツ・しょうが たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・はくさい トマトピューレ	540	＜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。							
⑬ (月)	 ホキのフライ キャベツと ブロッコリーの サラダ ふゆやさいの ポトフ コッペパン	ぎゅうにゅう とうふ・ホキ ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう とうふ・ホキ ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも さとう・こめあぶら なたねあぶら マヨネーズ	かぶ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ブロッコリー	かぶ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ブロッコリー	572	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。							

いばりし がっこうきゅうしょくせつしゅきじゆん もと しんたいけいそく かくがっこう がくねん きじゆん さくせい きゅうしょく ていきょう
 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。
 まいにち えいよう か ねんせい しよくぶん りょう きさい
 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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

※○のつく日はスプーンがつきます。