

12月分 学校給食献立表 (17回)

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)	ごはん マカロニサラダ ちくわのあまからあげ ぶたにくとたいこんのみそに	ぎゅうにゅう あつあげ・ちくわ ぶたにく・たまご みそ	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)	むぎ ごはん キムチあえ ながねぎと とうふのみそグラタン とりにくの あんかけどん かけてたべてね	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう (けずりぶし) ちくわ・とりにく チーズ・みそ	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)	むぎ ごはん ブロッコリーのごまズあえ とりにくと ポテトのチリソースに かけてたべてね	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にほし)・とりにく	むぎ・こめ さといも・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	カリフラワー・キャベツ ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ ブロッコリー ほししいたけ・しょうが にんにく	635	17 (水)	いがぐりあげ からしあえ コッペパン ちゃんこうどん ぎゅうにゅう	あぶらあげ (こんぶ) (けずりぶし) ぶたにく・ロースハム たまご	あぶらあげ うどん・そうめん (こんぶ) (けずりぶし) ごまあぶら	パン うどん・さつまいも・さとう ごまあぶら	599	
3 (水)	にくだんごの もちごめむし とうふサラダ カントリースープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ ぶたひきにく・たまご (ガラスープ)	こめこパン・パンこ もちごめ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん	554	18 (木)	日本一おいしい給食 教育長賞 ごはん ひじきと やさいの いろどりサラダ いまばりさん みそかおる ぜっぴんユーリンサー あつあげと はくさいの うまい ぎゅうにゅう	パン ひじき やさい いろどりサラダ いまばりさん みそかおる ぜっぴんユーリンサー あつあげと はくさいの うまい ごめ・でんぶん さんおんとう ごま (いまばりしさん) とりにく (ガラスープ) むぎみそ (いまばりしさん)	でんぶん さんおんとう ごま (いまばりしさん) とりにく (ガラスープ) ごまあぶら こめあぶら	でんぶん こまつな さんおんとう ごま (いまばりしさん) とりにく (ガラスープ) ごまあぶら こめあぶら	667	
4 (木)	日本一おいしい給食 最優秀賞 ハニー キヤロット みきやん こざかな サラダ ごはん さといもと もちむぎの しまなみレモン クリームスープ	ぎゅうにゅう だいす・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 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	672	19 (金)	アップル トースト やさい いため クリーム シチュー ぎゅうにゅう	ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう (ガラスープ)	パン ベーコン・とりにく ごめあぶら・バター	ベーコン・たまねぎ チングンサイ とうもろこし・コーンかん にんじん・ブロッコリー もやし・りんごソース しめじ	707	
5 (金)	とりにくの マスタードやき コッペパン うめ かつおあえ はかたのしお ラーメン	ぎゅうにゅう わかめ・(にほし) かつおぶし・やきぶた とりにく (ガラスープ)	パン・ちゅうかめん さとう・ごま ごまあぶら マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし ぱいにく	601	23 (火)	ごはん パンパンジー サラダ メルルーサの もみじやき せせん とうふ ぎゅうにゅう	パン パンパンジー サラダ メルルーサの もみじやき せせん とうふ ごめ・でんぶん さとう・こめあぶら マヨネーズ	でんぶん さとう・こめあぶら マヨネーズ	レタス・もやし こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん にんじんペースト ほししいたけ・しめじ	660	
8 (月)	ごはん れんこんの かんこくふう きんぴら とうふの ツナマヨやき にくじやが	ぎゅうにゅう とうふ・のり まぐろあぶらづけ ぶたひきにく ぶたもも	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう 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・こまつな たまねぎ・にんじん れんこん	621	24 (水)	フライド チキン コッペパン キラキラ サラダ クリスマス ケーキ ABCマカロニ スープ ぎゅうにゅう	チキン サラダ スープ ごめ・パン チーズ (ガラスープ)	パン チーズ (ガラスープ)	パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル こめあぶら いちごロールケーキ	616	
9 (火)	ごはん こまつな サラダ さわらの ごまみそやき だいすの いそに	ぎゅうにゅう だいす くきわかめ しらすぼし さわら・てんぷら とりにく・みそ	こめ・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・キャベツ ごぼう・こまつな とうもろこし・にんじん レモン・しょうが	572		冬の物語	冬の物語	冬の物語	冬の物語	冬の物語	616
10 (水)	おこのみあげ コッペパン キャベツと コーンの サラダ キムチチゲ	ぎゅうにゅう だいす・とうふ あおのりこ・いか ぶたにく・たまご (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・パン ながいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ・レタス レモン・しめじ・しょうが にんにく	600		きゅうしょく こんだて しょくかい 給食の献立紹介	★	なが とうふ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (16日) ★	いち くわ <作り方>	616	
11 (木)	ごはん ゆずかあえ ブロッコリーの キッシュ カレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう とうにゅう・あかいた ぶたにく とりひきにく・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・トマトジュース にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・ゆず しょうが・にんにく	567							
12 (金)	ラザニア パンプキンパン こんぶ サラダ フェジョアーダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ こんぶ・ぶたひきにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	パン・ぎょうざのかわ でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃベース キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・しめじ・エリンギ にんにく	621							
15 (月)	ごはん わふうだいこん サラダ ひじきとチーズの ハンバーグ ぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき (にほし) かつおぶし・ぶたにく とりひきにく・たまご チーズ・みそ	パンこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・しょうが	588							

いまばり がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん もと しんたいけいそく かくがっこう がくねん きじゅん 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 しょくぶん 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。

ひづけ しるし とき
※日付に〇印がついている時は、
スプーンがつきますが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。

引用「学校給食」R7.11月号