

12月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立大西調理場 (大西小・大西中)

| 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 | | |
|-----------|--|---|---|--|------------------|------------|---|---|---|--|--|--|------------|
| 1 (月) | ふわふわオムレツ だいすとツナの サラダ さつまいもの チーズリゾット コッペパン | 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 とのえるもの | 上: 小学生 下: 中学生 | 637 770 | 16 (火) | ごはん たくあんあえ さといもだんご ぶたにくと みそ | ぎゅうにゅう・だいす とうふ・ロースハム まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご こなチーズ | パン・こめ さつまいも オリーブオイル こめあぶら・バター | えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・レモン しめじ | 615 778 | |
| | はくさいのごまあえ ごはん ホキの レモンソースかけ かけてたべてね | ぎゅうにゅう あぶらあげ・ホキ (にぼし) ぶたにく・たまご | こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・ごま すりごま・こめあぶら | こんにゃく・かんぴょう ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ はくさい・レモン ほししいたけ | | | | ごはん もやしの カレーいため さばのスタミナやき しらたま だんごじる | ぎゅうにゅう・だいす あぶらあげ (にぼし)・さば ロースハム・とりにく | こめ・もち さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら | こにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり だいこん・たくあんづけ たまねぎ・にんじん ねぎ・しめじ しょうが | | |
| 2 (火) | うめかつおあえ ごはん とうふの ツナでんがく おでん コッペパン | ぎゅうにゅう やきどうふ・あつあげ こんぶ・(こんぶ) (にぼし)・かつおぶし まぐろあぶらづけ ちくわ・あかいた うずらたまご・みそ | こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう バター・マヨネーズ | こんにゃく・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・もやし ばいにく | 608 773 | 17 (水) | ごはん さばのスタミナやき しらたま だんごじる | とうふの ベーコンやき れんこんとナツ ツのサラダ コッペパン あん&マーガリン | ぎゅうにゅう やきどうふ・ベーコン とりにく | こむぎこ・パン さといも・でんぶん さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター あん・マーガリン | きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ プロッコリー・レタス れんこん・ほししいたけ | | |
| | さといもコロッケ とうふサラダ みずなスープ コッペパン | ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ひじき かつおぶし・ぶたにく とりひにく・たまご チーズ (ガラスープ) | こむぎこ・パン パンこ・さといも さとう・ごまあぶら こめあぶら | きゅうり・みずな たまねぎ・ミニトマト にんじん・もやし えのきだけ・きくらげ | | | | むぎごはん わかめのサラダ キャラメル ビーンズ ミートボール カレー かけてたべてね | ぎゅうにゅう ローストだいす わかめ・しらすばし にくだんご | むぎ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ | グリンピース・キャベツ たまねぎ・にんじん もやし・レモン しょうが | 642 810 | |
| 5 (金) | ハニーキャロットみきゃん サラダ ごさかな といにくの えびみぞしまなみレモンクリームスープ ごはん コッペパン | ぎゅうにゅう・だいす とうにゅう・ぶたにく かえりいりこ・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・ごま はちみつ・こめあぶら オリーブオイル 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・プロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ | 639 809 | 18 (木) | かほちゃん はるまき ビーンズサラダ うずらたまごの ちゅうかスープ おはなし給食 in味めぐり 「おいしいおと」 | かほちゃん はるまき ビーンズサラダ うずらたまごの ちゅうかスープ おはなし給食 in味めぐり 「おいしいおと」 | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ・ベーコン ウインナー・うずらたまご | こむぎこ・パン はるまきのかわ でんぶん・はるさめ さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター | かぼちゃ・きゅうり たけのこ・たまねぎ チングンサイ・レタス とうもろこし・レモン | | 601 705 |
| | さかなの ガーリック おから パンこやきポテサラ マスカットジュレ ビーンズトマト スープ コッペパン | ぎゅうにゅう・おから しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ メルルーサ・えび ぶたにく・こなチーズ (ガラスープ) | パン・パンこ じやがいも・でんぶん さんおんとう トマトジュース・パセリ みかんかん・パインかん おうとうかん・しめじ ににく | きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん トマトジュース・パセリ みかんかん・パインかん おうとうかん・しめじ ににく | | | | れんこんの かんくふうきんぴら ししゃもの なんばんづけ さつまいもの みそしる ijimabari! フランド給食 | ぎゅうにゅう あつあげ・のり (けずりぶし) ししゃも ぶたひにく・みそ | こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら | こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい れんこん | 598 787 | |
| 9 (火) | さつまいものサラダ ごはん レバーとナツツの あげに ファイバースープ コッペパン | ぎゅうにゅう さつまいものサラダ ごはん レバーとナツツの あげに ファイバースープ コッペパン | おおむぎ・こむぎ レンズまめ・ぶたにく ぶたレバー (ガラスープ) | キャベツ・きゅうり たまねぎ・チングンサイ とうもろこし・にんじん ピーマン・レタス きくらげ・しょうが ににく | 608 773 | 24 (水) | ごはん きらきらサラダ だいこんピラフ タンドリーチキン もずくスープ クリスマスケーキ | れんこんの かんくふうきんぴら ししゃもの なんばんづけ さつまいもの みそしる ijimabari! フランド給食 | ぎゅうにゅう とうふ (こんぶ)・もずく (けずりぶし) ベーコン・とりにく たまご・ヨーグルト チーズ (ガラスープ) | こめ・さとう ごま・オリーブオイル バター・チョコケーキ | きゅうり・だいこん たけのこ・たまねぎ トマト・にんじん ねぎ・もやし レタス・レモン きくらげ・しょうが ににく | 589 744 | |
| | むぎごはん しらすあえみかん といづくね ハンバーグ けんちんじる 日本一おいしい給食コンテスト しおうしゅう 市長賞 | ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき・むぎみ そ (こんぶ)・しらすぼし (にぼし)・とりひにく ににく | 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 | | | | だいこんピラフ タンドリーチキン もずくスープ クリスマスケーキ | ぎゅうにゅう (こんぶ)・もずく (けずりぶし) ベーコン・とりにく たまご・ヨーグルト チーズ (ガラスープ) | こめ・さとう ごま・オリーブオイル バター・チョコケーキ | 589 744 | | |
| 11 (木) | ながねぎととうふの みそグラタン オーロラソース サラダ パンプキンパン | ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・かんてん ベーコン・とりにく たまご・チーズ (ガラスープ)・みそ | パン・こめこ でんぶん・さとう こめあぶら マヨネーズ | かぼちゃベースト・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ レタス・しいたけ りんごソース・りんジュース りんごかん・えのきだけ | 585 713 | 22 (月) | かほちゃん はるまき ビーンズサラダ うずらたまごの ちゅうかスープ おはなし給食 in味めぐり 「おいしいおと」 | なが 長ねぎ しいたけ とうふ 豆乳 あぶら 油 | なが 長ねぎ 30 g 豆乳 120 g 120 g 適量 | にんぶん 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | なが 長ねぎ 30 g 豆乳 120 g 120 g 適量 | なが 長ねぎ 30 g 豆乳 150 ml 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | 589 744 |
| | ごはん ゆずかあえ なっとうの かきあげ こんさい ごまじる ピースの日 カルシウムの日 | ぎゅうにゅう・とうふ なっとう・えび (けずりぶし) ぶたにく・たまご みそ | こむぎこ・こめ じやがいも・さとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら | ごぼう・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・もやし れんこん・ゆず | | | | コンソメ A しょくえん 食塩 こしょう | こまつな 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ1/4 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | こまつな 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | こまつな 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | 589 744 | |
| 15 (月) | ミートオムレツ ほねふとサラダ ソースパスタ カルシウムの日 | ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・ちくわ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたひにく たまご・こなチーズ | パン・スパゲティ さとう・こめあぶら オリーブオイル | キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ほうれんそう | 582 715 | 10 (水) | かほちゃん はるまき ビーンズサラダ うずらたまごの ちゅうかスープ おはなし給食 in味めぐり 「おいしいおと」 | なが 長ねぎ 30 g 豆乳 120 g 120 g 適量 | にんぶん 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | なが 長ねぎ 30 g 豆乳 150 ml 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | なが 長ねぎ 30 g 豆乳 150 ml 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | 589 744 | |
| | ごはん コンソメ ソースパスタ カルシウムの日 | ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・ちくわ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたひにく たまご・こなチーズ | パン・スパゲティ さとう・こめあぶら オリーブオイル | キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ほうれんそう | | | | コンソメ A しょくえん 食塩 こしょう | こまつな 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ1/4 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | こまつな 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | こまつな 小松菜 米粉 豆乳 白みそ 小さじ2 ピザ用チーズ 30 g ホイルカップ 4個 | 589 744 | |

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、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。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります