

令和7年

12月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立大島調理場
(吉海小・宮窪小・大島中)

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
		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			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・とうふ あぶらあげ (にぼし) しらすぼし・えび とりにく・みそ	こめ・さつまいも じゃがいも・でんぶん さとう・ごま すりごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな きりぼしだいごん たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー ほししいたけ・しめじ しょうが	603 785	16 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・とうにゅう ぶたにく とりひきにく とりにく・チーズ なまクリーム・みそ	こむぎこ・パン こめこ・さつまいも さつまいもペースト さとう・こめあぶら バター	かぼちゃペースト こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・はくさい パセリ・ゆずかじゅう ほししいたけ・しいたけ	601 759
2 (火)		ぎゅうにゅう・だいず アガー・かつおぶし はまぐり・えび・いか ゼラチン・とりにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン スパゲティ じゃがいも・さとう こめあぶら・バター あん・マーガリン マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ほうれんそう れんこん・きくらげ にんにく	635 791	17 (水)		ぎゅうにゅう・だいず まぐろあぶらづけ ウインナー とりひきにく・たまご	パンこ・こめ じゃがいも・はるさめ さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・パセリ もやし・ほししいたけ しょうが	535 701
3 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・もずく (にぼし) かつおぶし・さば ぶたにく	むぎ・こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・こめあぶら	こんにやく・かんぴょう きゅうり・ごぼう にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが	589 761	18 (木)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あおのりこ こんぶ・(にぼし) しらすぼし・ちくわ とりひきにく うずらたまご・たまご みそ	パンこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・こめあぶら	こんにやく・かぶ きゅうり・だいごん たまねぎ・にんじん れんこん・しょうが	609 801
4 (木)		ぎゅうにゅう あつあげ・のり (こんぶ) (けずりぶし) ぶたにく・ぶたレバー ぶたひきにく にくだんご	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・だいごん にんじん・しろねぎ はくさい・れんこん りんご・しいたけ しょうが	615 795	19 (金)		ぎゅうにゅう あぶらあげ (こんぶ)・わかめ (にぼし) (けずりぶし)・さけ あかいた・みそ	もちむぎ・そうめん こめ・こめこ じゃがいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ブロッコリー みかんジュース	595 750
5 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ・ひじき (けずりぶし) きびなご とりひきにく・みそ	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	グリーンピース・かぼちゃ きりぼしだいごん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう ほししいたけ	627 816	22 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ かえりいりこ えそすりみ とりひきにく (ガラスープ)	パンこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ カシューナッツ アーモンド こめあぶら	かぶ・こまつな・しそ きりぼしだいごん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ れんこん・ゆず	550 719
8 (月)		ぎゅうにゅう・だいず (こんぶ) (けずりぶし) ぶたひきにく・たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	こまつな・だいごん たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・れんこん しいたけ・しょうが	583 770	23 (火)		ぎゅうにゅう レンズまめ・わかめ ロースハム・ベーコン たまご	パン・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら チョコケーキ	こまつな・セロリ だいごん・たまねぎ トマトジュース ブロッコリー・レタス レモン・しめじ・にんにく	571 695
9 (火)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ひじき ぶたにく ぶたひきにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・でんぶん さとう・はちみつ ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん ほうれんそう・もやし レタス・しめじ トマトピューレ・しょうが	569 711	24 (水)		ぎゅうにゅう・こんぶ はねにく (ガラスープ)	むぎ・こめ じゃがいも・さといも さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら カレールウ	えだまめ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・レタス れんこん・しょうが にんにく	657 852
10 (水)		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 ぎゅうにゅう・チーズ えびみそ	もちむぎ・こめ こめこ・さといも さとう・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	634 806	<div>給食の献立紹介</div> <div>★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (16日) ★</div> <div><div><div>ざいりょう 4人分</div><div><div>とり もも肉 50g</div><div>ながねぎ 120g</div><div>しいたけ 30g</div><div>とうふ 豆腐 120g</div><div>あぶら 油 適量</div><div>コンソメ 少々</div><div>食塩 少々</div><div>こしょう 少々</div></div><div><div>にんぶんにく</div><div>こまつな</div><div>こめこ</div><div>とうにゅう</div><div>しろみそ</div><div>ピザ用チーズ</div><div>ホイルカップ</div><div>小松菜 40g</div><div>米粉 15g</div><div>豆乳 150ml</div><div>小さじ</div><div>4個</div></div></div><div><div>つく かつ</div><div>作り方</div><div><div>① とり肉は、1cmの角切りにする。</div><div>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。</div><div>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。</div><div>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。</div></div><div><div>減塩</div><div>しょう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。</div></div></div></div>					
11 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ (こんぶ) ひじき・(にぼし) しらすぼし (けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ	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・だいごん たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん	591 769						
12 (金)		ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・ぶたにく とりにく (ガラスープ) むぎみそ	こめ・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	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 べにまどんな・しめじ ほししいたけ・にんにく	633 816						
15 (月)		ぎゅうにゅう・のり (こんぶ) えそすりみ (けずりぶし)・たこ ぶたにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・こめあぶら	かんぴょう・キャベツ だいごん・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし ほししいたけ	526 691						

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。

給食がない日
大島中 1～3日 2年生修学旅行&繰替休業日 11日 1年生 総合的な学習の時間
吉海小 17日 個人懇談会

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります