

令和7年				12月分				学校給食献立表 (18回)				今治市立学校給食センター (日吉中・立花中・北郷中・近見中)			
日 (曜)	献立名			赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal	日 (曜)	献立名			赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal
1 (月)	かけて食べてね ごはん	かにかま 納豆 かえりとさつまいもの かき揚げ	豚汁	牛乳・豆腐・納豆 ひよこ豆・ひじき かえりいりこ・みそ かにかまぼこ・ぶた肉 たまご(煮干し)	米・小麦粉 さつまいも・砂糖 ごま油・米油	こんにやく・ごぼう キャベツ・たくあん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれん草 干しいたけ・グリーンピー ス	794	16 (火)	ごはん	れんこんの 韓国風きんぴら コーン蒸し	ふわふわ スープ	牛乳・大豆・のり ぶた肉・ベーコン たまご・粉チーズ	米・パン粉 じゃがいも・でんぷん 砂糖・ごま油・米油	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ほうれん草・もやし れんこん・しょうが	747
2 (火)	ごはん	梅おかか和え いかの さらさ揚げ	野菜とぶた肉の ごま炒め煮	牛乳・大豆・厚揚げ かつお節・いか ぶた肉 (昆布) (削り節)	米・小麦粉・米粉 でんぷん・砂糖・ごま ごま油・米油	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん にんじん・はくさい パセリ・もやし・梅肉 干しいたけ・しめじ しょうが	800	17 (水)	まめまめ ヘルシー ハンバーグ コッペパン	レモン ドレッシング サラダ	さつまいもの 豆乳クリーム スープ	牛乳・白いんげん豆 大豆・おから・豆乳 牛肉・ぶた肉・とり肉 たまご (ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉 さつまいも・でんぷん 砂糖・オリーブオイル 米油・バター あん&マーガリン	かぶ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・もやし・レタス レモン・しめじ・しょうが	781
3 (水)	長ねぎと豆腐の みそグラタン コッペパン	冬野菜の コールスロー サラダ	肉団子の トマト煮	牛乳・豆腐・豆乳 とり肉・チーズ・みそ 肉団子 (ガラスープ)	パン・米粉・砂糖 オリーブオイル・米油 マヨネーズ	枝豆・カリフラワー キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん・白ねぎ はくさい・しめじ しいたけ	703	18 (木)	ごはん	ひじきと 野菜の 彩りサラダ みかん 今治産みど香る 絶品油淋鶏	厚揚げと 白菜の うま煮	牛乳・厚揚げ・ひじき しらす干し・ぶた肉 とり肉・麦みそ (ガラスープ)	米・でんぷん・砂糖 ごま・オリーブオイル ごま油・米油	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 白ねぎ・はくさい 赤ピーマン・みかん 干しいたけ・しめじ にんにく	846
4 (木)	麦ごはん	しらす 和え みかん といつくね ハンバーグ	けんちん汁	牛乳・豆腐・油揚げ ひじき・しらす干し とり肉・たまご 麦みそ(昆布) (煮干し)(削り節)	米・はだか麦・パン粉 さといも・でんぷん 砂糖・ごま・ごま油 米油	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	758	19 (金)	とり肉の ケチャップ炒め コッペパン	パイんと アロエの ヨーグルト	コンソメ スープ	牛乳・レンズ豆 ウインナー・とり肉 ヨーグルト	パン・砂糖・米油 アロエデザート バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン パイン・りんごソース りんご・しめじ	730
5 (金)	ミート オムレツ コッペパン	ひじきの サラダ	さつまいもの シチュー	牛乳・白いんげん豆 大豆・ひじき・ぶた肉 とり肉・たまご (ガラスープ)	パン・小麦粉 さつまいも・砂糖 ごま・ごま油・米油 バター	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ブロッコリー・ほうれん草	702	22 (月)	ごはん	ゆずか和え ぶりの 梅しおこうじ焼き	かぼちゃの ミルクとぼろ煮	牛乳・大豆・高野豆腐 かつお節・ぶり とり肉	米・米油	グリーンピース・かぼちゃ きゅうり・切干だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし・梅肉 ゆず・干しいたけ しめじ	773
8 (月)	ごはん	ゆかり和え メルルーサの ねぎみそ焼き	おでん	牛乳・昆布 メルルーサ ちくわ・天ぷら とり肉・うずらたまご みそ(昆布)	米・じゃがいも・砂糖	こんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな 赤しそ・だいこん・ねぎ もやし	742	23 (火)	麦ごはん	切干大根の 酢の物 レパールの かりんと揚げ	ぼっかけ	牛乳・厚揚げ・わかめ しらす干し・とり肉 とりレバー (煮干し)	米・麦・小麦粉 さといも・じゃがいも でんぷん・黒砂糖 砂糖・ごま アーモンド・米油	きゅうり・ごぼう だいこん・切干だいこん にんじん・ねぎ・もやし 干しいたけ・しょうが	797
9 (火)	ごはん	野菜炒め かいかり がんも	さつまいもの みそ汁	牛乳・豆腐・油揚げ おから・わかめ まぐろ油づけ・ぶた肉 たまご・みそ (煮干し)	米・小麦粉 コーンフレーク さつまいも・米油	枝豆・キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい ピーマン・もやし えのきだけ・きくらげ	795	24 (水)	とり肉の みかんソース コッペパン	キラキラ サラダ	クリスマスケーキ ポタージュ	牛乳・ベーコン とり肉・チーズ (ガラスープ)	パン・小麦粉 じゃがいも マーマレード オリーブオイル・米油 バター・チョコケーキ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーン・トマト・にんじん レタス・レモン・しめじ	773
10 (水)	大豆春巻き コッペパン	華風和え	血うどんの麺 血うどんの あん	牛乳・大豆・えび いか・赤板・ぶた肉	パン・小麦粉 揚げ中華麺 春巻きの皮 でんぷん・春雨・砂糖 アーモンド・ごま油 米油	キャベツ・きゅうり こまつな・にんじん 白ねぎ・はくさい ほうれん草・もやし きくらげ・干しいたけ しょうが	725	給食の献立紹介 ★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン(3日) ★ 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】							
11 (木)	麦ごはん	グリーン サラダ ほうれん草の キッシュ	バターチキン カレー	牛乳・白いんげん豆 ロースハム・とり肉 たまご・生クリーム ヨーグルト・チーズ (ガラスープ)	米・麦・さつまいも じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油 バター・カレールウ	枝豆・グリーンピース キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれん草・レタス レモン・しょうが にんにく	853	＜材料 4人分＞ とり もも肉 50g 長ねぎ 120g しいたけ 30g 豆腐 120g 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2 ピザ用チーズ 30g ホイルカップ 4個 ＜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。 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。							
12 (金)	じゃこのり コロッケ パンブキンパン	ひじきの マリネ	ベジタフル スープ	牛乳・白いんげん豆 大豆・青のり粉 ひじき・しらす干し ぶた肉・ウインナー たまご(ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん もやし・レタス・レモン きくらげ	802								
15 (月)	ごはん	高野豆腐の ごま和え ししやもの 南蛮漬け②	もずくの みそ汁	牛乳・豆腐・高野豆腐 もずく・ししやも たまご・みそ (煮干し)	米・小麦粉 じゃがいも・でんぷん 砂糖・ごま・米油	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ	765								