



12月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立玉川調理場 (鴨部小・九和小・玉川中)

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)	ラザニア たまごサラダ ベジタブルスープ 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	からだのちようしをととのえるもの	上: 小学生 下: 中学生	16 (火)	ハリハリあえ ごもくおこわ とうふのやまいも みぞれじる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ かつおぶし・ぶたにく とりにく・チーズ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・むぎ・もちごめ ごま・からあげ かつおぶし・ぶたにく とりにく・チーズ (こんぶ) (けずりぶし)	からだのちようしをととのえるもの	上: 小学生 下: 中学生
2 (火)	むぎごはん もやしの ごまズあえ まめまめ じゃこてん はくさいの カレーあんかけ ピースの日 かけてたべてね	ぎゅうにゅう・わかめ だいす・えぞりみ ローストだいす とりにく・ひじき じやこてんすりみ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・むぎ でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・しいたけ しょうが	585 753	17 (水)	きのこ りんご あえ さばの たつたあげ かぼちゃの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ さば・みそ (にぼし)	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・りんご えのきだけ・しめじ しょうが	604 816
3 (水)	ごはん れんこんの かんくふうきんぴら ヤンニヨムチキン トック スープ ii.imabari! フランド給食	ぎゅうにゅう のり・ぶたにく とりにく	こめ・こむぎこ・もち でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん もやし・れんこん きくらげ	633 807	18 (木)	ふわふわ スクランブルエッグ きなこあげパン はなやさい サラダ オニオン スープ	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ とりにく・たまご	パン・マカロニ さとう・こめあぶら オリーブオイル バター	えだまめ・カリフラワー キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ プロッコリー・しめじ ににく	572 727
4 (木)	ながねぎととうふの みそグラタン プロッコリーの サラダ コッペパン あん&マーガリン	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう ぶたにく・とりにく チーズ・みそ (ガラスープ)	パン・こめこ じやがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら あんこ・マーガリン	きゅうり・ごぼう・パセリ こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ しいたけ・プロッコリー レタス・レモン・きくらげ	589 703	19 (金)	かぶの あまざあえ むぎごはん こうやどうふの ごまみそあげ かけてたべてね	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ こうやどうふ とりにく・たまご (けずりぶし)	こめ・むぎ・こめこ さといも・でんぶん さとう・ごま	こにやく・かぶ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・ほしいたけ	591 762
5 (金)	ごはん しらすあえまどんな スタミナなっとう ちくせんに カルシウムの日 かけてたべてね	ぎゅうにゅう こうやどうふ なっとう・しらすぼし てんぶら・とりにく うずらたまご (にぼし)	こめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな・ねぎ にんじん・れんこん べにまどんな・しょうが ににく	592 759	22 (月)	かぼちゃの はるまき チョレギ サラダ タイピーエン おはなし給食「おいしいおと」	ぎゅうにゅう わかめ・いか あかいた・ぶたにく ワインナー・たまご	パン・こむぎこ はるまきのかわ はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス サニーレタス・きくらげ しょうが・ににく	622 749
8 (月)	ホキのガーリック パンこやき れんこん サラダ コッペパン	ぎゅうにゅう だいす・ホキ ぶたにく・ゼラチン	パン・スパゲティ パンこ・さとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら・バター	えだまめ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・プロッコリー れんこん・マッシュルーム トマトピューレ・ににく	646 782	23 (火)	しおこんぶあえ ごはん あげささみの レモンに にくじが	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぎゅうにく とりささみ	こめ・じやがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこにやく さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・もやし・レモン	620 812
9 (火)	ごはん ゆずかあえ ちくわの いそべあげ にくみそ おでん	ぎゅうにゅう あおのりこ・こんぶ ちくわ・てんぶら とりにく・たまご うずらたまご・みそ (こんぶ)	こめ・こむぎこ じやがいも・さとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・きゅうり じやがいも・さとう ごま・こめあぶら	325 853	24 (水)	クリスマスケーキ だいこん ピラフ プロッコリーの snowサラダ タンドリーチキン ABC スープ クリスマス献立	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく ヨーグルト・チーズ こなチーズ・たまご	こめ・マカロニ バター・ドレッシング クリスマスケーキ	えだまめ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ プロッコリー・レタス しめじ・しょうが ににく	637 797
10 (水)	ごはん ハニーキャロット みきゃん サラダ こざかな とりにくのえびみそ しまなみレモンやき 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	こめ・もちむぎ 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・プロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほしいたけ	650 830	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介					
11 (木)	なんちやつ ロールキャベツ カラフル サラダ トマトビーンズ スープ パンプキンパン	ぎゅうにゅう だいす・ぶたにく ぶたにく・とりにく たまご・みそ (ガラスープ)	パン・もちむぎ パンこ・じやがいも さとう オリーブオイル	かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん パセリ・プロッコリー レモン	598 729	こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 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 なが とうふ よっか					
12 (金)	ひじきとレンズまめの サラダ プロッコリーの オムレツ むぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ひよこまめ・ひじき レンズまめ・たまご ぎゅうにく・とりにく	こめ・むぎ・さとう こめあぶら・バター ハヤシルウ	えだまめ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・プロッコリー マッシュルーム・しょうが トマトピューレ・ににく	661 840	長ねぎと豆腐のみそグラタン (4日) ★					
15 (月)	さけの きのこソース キャラメル ビーンズ たまねぎ ドレッシング サラダ コッペパン	ぎゅうにゅう ローストだいす さけ・とりにく	パン・こめこ じやがいも・さとう オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・はくさい プロッコリー・レモン えのきだけ・しめじ	576 703	さいりょう にんぶん <材料 4人分> とり もも肉 50 g 長ねぎ 120 g しいたけ 30 g 豆腐 120 g あぶら油 適量 コンソメ 小さじ1/4 しおえん 食塩 少々 こしょう 少々					

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。

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
ふとじ いまぱりしさん しょくざい よてい
※ 太字は、今治市産の食材（予定）です。