

12月学校給食献立予定表

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤	緑	黄	13kcal	たんぱく	脂質
		おもに血や肉、骨をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g	%
2月	白ご飯 牛乳 磯煮 いかのさらさ揚げ 酢の物	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 いか わかめ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ 赤かぶ	米 ごんにゃく 米油 砂糖 でんぶん	小 630	26.7	26.0
					中 799	31.6	23.2
3月	はだか麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大豆いりこ ナムル	牛乳 豆腐 豚レバー 豚肉 赤みそ 大豆 小煮干し 焼き豚	たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ にんにく 小松菜 切干大根	米 はだか麦 米油 砂糖 でんぶん ごま油	小 621	29.0	24.5
					中 822	35.2	21.0
4月	コッペパン 牛乳 かぶとブロッコリーの シチュー 魚のタルタルソース焼き カラフルサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 ホキ 大豆	玉ねぎ かぶ にんじん ブロッコリー しめじ 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 米油 タルタルソース 砂糖	小 631	28.2	30.7
					中 762	33.5	29.3
5月	白ご飯 牛乳 さつま汁 春菊入りかき揚げ 切干大根の和え物 (中) ヨーグルト	牛乳 鶏肉 麦みそ 白みそ 焼き豚 (中) ヨーグルト	しょうが 長ねぎ 大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ 春菊 コーン 玉ねぎ キャベツ 小松菜 切干大根	米 米油 さといも さつまいも 米粉 小麦粉 砂糖	小 632	19.1	24.2
					中 866	25.7	21.7
6月	スイートポテトパン 牛乳 冬野菜ポトフ 黒米入りハンバーグ 海藻サラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 わかめ 昆布 とさかのり ふのり	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん パセリ ブロッコリー コーン	パン バター さつまいも 砂糖 じゃがいも 黒米 米油 米粉	小 675	28.3	31.9
					中 819	33.9	30.3
9月	赤米ご飯 牛乳 チキンカレー アーモンド入り かみかみチップス コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 小煮干し 昆布	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 赤米 さつまいも 黒砂糖 米油 アーモンド 砂糖	小 658	21.4	24.9
					中 826	25.5	22.7
10月	白ご飯 牛乳 寄せ鍋 えびと野菜のかき揚げ 甘酢漬け	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ えび 昆布	白菜 大根 にんじん 春菊 水菜 えのき茸 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 紫大根	米 ごんにゃく さつまいも 米粉 小麦粉 米油 砂糖	小 613	19.9	25.0
					中 796	24.0	21.7
11月	はだか麦粉パン 牛乳 ミートスパゲティ きなこ豆 フレンチサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 きな粉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ パジル レタス きゅうり かぶ 黄かぶ レモン	パン スパゲティ 砂糖 黒砂糖 米油	小 647	27.6	24.9
					中 794	32.9	23.2
12月	おもぶりが飯 牛乳 えのきのすまし汁 せんざんき ごま酢和え	豚肉 松山揚げ 大豆 牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 葉ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ もやし	米 さといも 米油 でんぶん 砂糖 ごま	小 606	27.1	28.1
					中 787	32.5	24.4

【保護者の皆さまへ】
※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。



* 献立表示のお知らせ
献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 愛媛県の郷土料理
◎ スクールランチコンテスト 24 IN 東温



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤	緑	黄	13kcal	たんぱく	脂質
		おもに血や肉、骨をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g	%
13月	白ご飯 牛乳 チーズ入りキムチ肉じゃが カル鉄団子 水菜のおひたし	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 魚すり身 ちりめん おから 大豆	玉ねぎ にんじん キムチ きくらげ 枝豆 水菜 もやし	米 じゃがいも ごんにゃく 米油 砂糖 米粉	小 639	22.4	24.5
					中 788	26.6	22.6
16月	白ご飯 牛乳 フォー 野菜たっぷり 和風パオライス ハンサンスー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ 麦みそ	干しいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし にんじん チンゲン菜 ピーマン 赤ピーマン にら にんにく きゅうり	米 フォー ごま油 もち麦 米油 砂糖 春雨 ごま	小 610	22.9	23.3
					中 789	27.5	20.2
17月	白ご飯 牛乳 赤みそおでん 魚の香味揚げ 即席漬け	牛乳 鶏肉 平天 厚揚げ ちくわ 昆布 赤みそ 麦みそ ホキ	大根 パセリ 白菜 チンゲン菜 紅くるり大根 にんじん たくあん	米 じゃがいも ごんにゃく 砂糖 でんぶん 米油	小 645	25.9	24.0
					中 797	30.5	22.1
18月	メロンパン 牛乳 ABCスープ ローストチキン ボイル野菜 ミニチョコケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 きくらげ にんにく キャベツ きゅうり	パン ビスケット ABCマカロニ じゃがいも 砂糖 ミニチョコケーキ	小 654	25.6	33.4
					中 811	31.6	32.0
セレクト給食♡	カレーピラフ 牛乳 ABCスープ えびフライ (袋)タルタルソース ボイル野菜 ミニいちごケーキ	鶏肉 牛乳 豚肉 えびフライ	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ 枝豆 白菜 チンゲン菜 きくらげ キャベツ きゅうり	米 米油 ABCマカロニ じゃがいも ミニいちごケーキ タルタルソース	小 671	22.3	29.0
					中 795	27.4	26.0
19月	白ご飯 牛乳 東温汁 豚肉の カシューナッツ炒め おかか和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにくの芽 キャベツ 小松菜	米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 カシューナッツ 砂糖 ごま油	小 612	25.2	22.2
					中 775	29.7	19.6
20月	コッペパン 牛乳 もち麦スープ ホキのピリカラフル ブロッコリーサラダ 桃ジャム	牛乳 ベーコン ホキ	玉ねぎ 小松菜 にんじん エリンギ きくらげ 枝豆 コーン 長ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ 紅しぐれ大根	パン もち麦 じゃがいも でんぶん 米油 砂糖 オリーブ油 桃ジャム	小 633	26.0	30.4
					中 762	31.1	29.1
23月	白ご飯 牛乳 冬至のうどん れんこんつくね かぶのゆず風味漬け しそひじき	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 魚すり身 わかめ ちりめん しそひじき	干しいたけ 白菜 かぼちゃ えのき茸 長ねぎ 葉ねぎ れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ 赤かぶ にんじん ゆず	米 うどん 砂糖 でんぶん 米油	小 637	26.0	22.9
					中 806	29.9	20.3
24月	五穀ご飯 牛乳 かき玉汁 鶏肉の塩麹焼き 油揚げと小松菜の おろしポン酢	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ きくらげ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ だいこん レモン	米 赤米 緑米 黒米 香り米 じゃがいも 砂糖	小 609	25.7	27.5
					中 806	31.9	24.5



