



# 12月 学校給食献立予定表



日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤おもに血や肉、骨をつくるもの	緑おもに体の調子を整えるもの	黄おもに熱や力のもとになるもの	材料 - たんぱく 脂質		
					kcal	g	%
1月	白ご飯 牛乳 かき玉汁 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツと油揚げの和え物 (中) ヨーグルト	牛乳 卵 豆腐 豚肉 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん だけのこ えのき茸 みつば 長ねぎ しょうが にんにく 干しいだけ 赤ピーマン ピーマン キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 米油	小	632	27.6 21.1
					中	769	32.1 18.8
2火	白ご飯 牛乳 切干大根の旨煮 鶏肉の塩唐揚げ 即席漬け	牛乳 鶏肉 厚揚げ	切干大根 にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ 枝豆 しょうが 白菜 小松菜 たくあん	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん 米粉 菜種白絞油	小	645	27.9 23.9
					中	800	33.3 21.7
3水	もち麦パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 大豆いりこ レモンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 小煮干し 大豆 青のり	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン レモン	パン もち麦 砂糖 マカロニ じゃがいも 米油	小	588	26.1 23.4
					中	760	32.4 21.2
4木	白ご飯 牛乳 東温汁 洋風かき揚げ ごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ ウインナー	大根 白菜 にんじん 干しいだけ たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ ピーマン 玉ねぎ コーン かぼちゃ もやし キャベツ 小松菜	米 さといも 米粉 もち麦粉 小麦粉 菜種白絞油 ごま 砂糖	小	635	18.8 25.1
					中	786	21.8 23.1
5金★	コッペパン 牛乳 冬野菜のポトフ いかのフリッター 海藻サラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 いか 筍わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 かぶ パセリ しょうが 赤ピーマン	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 菜種白絞油 砂糖 ベーキングパウダー	小	589	28.5 29.9
					中	739	34.6 27.8
8月◆	はだか麦ご飯 牛乳 けんちん汁 かぼちゃのたたき チンゲン菜のカラフル和え しそひじき	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 焼き豚 しそひじき	大根 たけのこ にんじん ごぼう 干しいだけ 葉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし コーン 赤ピーマン	米 はだか麦 さといも 菜種白絞油 砂糖 ごま ごま油	小	621	25.7 24.9
					中	781	29.7 22.2
9火★	白ご飯 牛乳 凍みそばなし丼 手作り芋ケンピ 大根とかぶの 彩り梅おかか和え	牛乳 高野豆腐 卵 油揚げ かつお節	干しいだけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 大根 紫大根 赤かぶ かぶ 梅干し	米 砂糖 さつまいも 菜種白絞油 米油	小	666	19.8 25.0
					中	808	22.9 23.3
10水	東温ピーツのであいパン 牛乳 もち麦入り プチプチ肉団子のスープ かみかみサラダ りんご	牛乳 もち麦入り プチプチ肉団子 大豆 ちりめん	ピーツ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きくらげ 長ねぎ きゅうり レモン りんご	パン バター 砂糖 マヨネーズ	小	601	22.1 32.8
					中	755	26.8 30.4
11木★	白ご飯 牛乳 寄せ鍋 いわしの竜田揚げ 青菜のおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし	白菜 大根 にんじん えのき茸 水菜 しゅんぎく 長ねぎ 葉ねぎ しょうが チンゲン菜 キャベツ もやし	米 こんにゃく でんぶん 米粉 菜種白絞油 砂糖	小	631	25.1 29.0
					中	835	30.3 25.1

【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。



<div>* 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 ◎ ふれあいスクールランチ教室 25 IN 東温</div> <div> 東温市学校給食センター</div>									
日曜	献立名	主 な 材 料 名				栄養価			
		赤おもに血や肉、骨をつくるもの	緑おもに体の調子を整えるもの	黄おもに熱や力のもとになるもの	小	たんぱく kcal	脂質 g %		
12金	白ご飯 牛乳 ごろごろ野菜カレー きなこ豆 ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 きな粉 ひじき	しめじ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ コーン	米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小	632	20.0 22.8		
					中	778	23.2 20.6		
15月	五穀ご飯 牛乳 肉じゃが 厚焼き玉子の おろしだし醤油かけ 三色和え	牛乳 豚肉 厚焼き玉子	玉ねぎ にんじん 枝豆 長ねぎ だいこん チンゲン菜 もやし	米 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖	小	606	22.7 20.0		
					中	816	27.8 16.5		
16火	白ご飯 牛乳 おでん 納豆味噌 甘酢和え	牛乳 鶏肉 平天 厚揚げ ちくわ 昆布 豚肉 納豆 麦みそ	大根 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	小	611	25.0 22.2		
					中	790	29.9 19.5		
17水	バーガーパン 牛乳 白菜と春雨のスープ キャベツメンチカツ (袋) お好みソース ゆで野菜 クレープ (ブルーベリー)	牛乳 ベーコン キャベツメンチカツ	玉ねぎ 白菜 にんじん えのき茸 チンゲン菜 葉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 赤ピーマン	パン 春雨 菜種白絞油 クレープ (ブルーベリー)	小	680	22.5 31.1		
					中	839	28.1 31.2		
セレクト給食♡	チキンライス 牛乳 白菜と春雨のスープ 鯛のバジル焼き ゆで野菜 焼きプリンタルト	鶏肉 牛乳 ベーコン 鯛	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピラフの素 グリーンピース 白菜 えのき茸 チンゲン菜 葉ねぎ バジル にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり 赤ピーマン	米 米油 春雨 オリーブ油 焼きプリンタルト	小	667	24.1 21.0		
					中	785	28.3 20.3		
18木	白ご飯 牛乳 磯煮 さつまいものかき揚げ キャベツのおひたし	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 ウインナー	にんじん たけのこ 玉ねぎ コーン 小松菜 キャベツ	米 こんにゃく 米油 砂糖 さつまいも 小麦粉 菜種白絞油	小	644	21.3 27.8		
					中	795	24.9 25.5		
19金	コッペパン 牛乳 冬野菜とベーコンの もち麦リソット 魚のアクアパッツァ コーンサラダ 桃ジャム	牛乳 ベーコン ホキ	白菜 枝豆 にんじん しめじ 玉ねぎ にんにく ピーマン ズッキーニ なす 黄パプリカ 赤パプリカ トマト マッシュルーム キャベツ コーン	パン 香り米 もち麦 砂糖 米油 オリーブ油 桃ジャム	小	613	28.0 26.0		
					中	740	33.3 24.4		
22月	白ご飯 牛乳 さつま汁 ホキと高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ ホキ 高野豆腐	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 しめじ 葉ねぎ 白菜 小松菜 ほうれん草	米 米油 さつまいも でんぶん 菜種白絞油 砂糖 ごま	小	619	22.1 26.3		
					中	801	26.5 23.1		
23火◎♡	はだか麦粉パン 牛乳 冬のミネストローネ 黒米入りボルベッティーニ 青じそドレッシングサラダ ミニいちごケーキ 	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆ミート 豆腐 チーズ 卵	にんじん しめじ かぶ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく トマト コーン キャベツ	パン じゃがいも 黒米 パン粉 オリーブ油 砂糖 ミニいちごケーキ	小	646	27.6 35.1		
					中	823	34.1 31.8		
24水♡★	わかめご飯 牛乳 トック入り冬至のうどん 豆腐の変わり揚げ ゆず風味漬 	わかめ 牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 魚すり身	干しいたけ 白菜 かぼちゃ 大根 えのき茸 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ だけのこ きくらげ かぶ 紅くるり大根 ゆず	米 うどん 砂糖 さといも トック 米粉 でんぶん 菜種白絞油	小	622	21.8 21.6		
					中	808	26.2 18.6		

