



# 12月 学校給食献立予定表



\* 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



日曜	献立名	主な材料名			栄養価			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	エネルギー		たんぱく			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	エネルギー		たんぱく
					kcal	g	%						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 たけのこ えのき みつば 長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 赤ピーマン ピーマン キャベツ	米 ジャガイモ 砂糖 米油	小 632	27.6	21.1	12 金	白ご飯 牛乳 ごろごろ野菜カレー きな豆 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 ジャガイモ 米油 黒砂糖 砂糖	小 632	20.0	22.8
					中 769	32.1	18.8						中 778	23.2	20.6
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 ようが 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	15 月	五穀ご飯 牛乳 肉じゃが 厚焼き玉子の おろしたし醤油かけ 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 800	33.3	21.7						中 816	27.8	16.5
3 水	もち麦パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 大豆いりご 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 ジャガイモ 米油	小 588	26.1	23.4	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 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	小 611	25.0	22.2
					中 760	32.4	21.2						中 790	29.9	19.5
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 ワインナー	大根 白菜 にんじん 干しいたけ だけのこ 長ねぎ 玉ねぎ 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	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) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">A献立</span>	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 玉ねぎ 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 786	21.8	23.1						中 839	28.1	31.2
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 ウィンナー 豚肉いか 茎わかめ 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 ジャガイモ 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	セレクト 給食 ♡	チキンライス 牛乳 白菜と春雨のスープ 鍋のパジル焼き ゆで野菜 焼きプリンタルト <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">B献立</span>	鶏肉 牛乳 ベーコン 鰯	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 グリンピース 白菜 えのき チンゲン菜 葉ねぎ パジル にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり 赤ピーマン	パン 春雨 オリーブ油 オリーブ油 烤 焼きプリンタルト	小 667	24.1	21.0
					中 739	34.6	27.8						中 785	28.3	20.3
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 干しいたけ 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	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 781	29.7	22.2						中 795	24.9	25.5
9 火 ☆	白ご飯 牛乳 凍みつなし丼 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	干しいたけ 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	19 金	コッペパン 牛乳 冬野菜とベーコンの もち麦リゾット 魚のアクラパツツア 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 ズッキニー なす 黄パブリカ 赤パブリカ 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 808	22.9	23.3						中 740	33.3	24.4
10 水	東温ピーツのあいパン 牛乳 もち麦入り チヂチ肉団子のスープ かみかみサラダ りんご	牛乳 もち麦入り チヂチ肉団子 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	22 月	白ご飯 牛乳 さつまい汁 ホキと高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のごまあわ	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 755	26.8	30.4						中 801	26.5	23.1
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 茄子 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	23 火 ○ ♡	はだか麦パン 牛乳 冬のミネストローネ 黒米入りボルペッティー 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 ジャガイモ 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 835	30.3	25.1						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 ゆず風味漬け		わかめ 牛乳 油揚げ かぼちゃ 大根 えのき 葉ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ かぶ 紅くるり大根 ゆず	わかめ 牛乳 油揚げ かぼちゃ 大根 えのき 葉ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ かぶ 紅くるり大根 ゆず	干しこいだけ 白菜 かぼちゃ 大根 えのき 葉ねぎ 玉ねぎ たけのこ 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			

【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。

おめでとうございます