



12月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい	
				主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		小学校	中学校		
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC				
1 (金)	麦ごはん		すきやき風煮 ブロッコリーの和えもの みかん ④小魚アーモンド	米 麦 こんにやく ふ 砂糖	油 ごま アーモンド	牛肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳 いりこ	にんじん ブロッコリー	白菜 白ねぎ しいたけ たまねぎ 大根 キャベツ みかん	622	797	すき焼き について	
4 (月)	発芽玄米ごはん		とりつくね キャベツとちりめんのごまあえ 寄せ鍋汁	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 はるさめ	エッグフリーマ ヨ ース 油 ごま	鶏肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 ちりめん	ねぎ チンゲンサイ 春菊 にんじん	しょうが キャベツ もやし 白菜 しいたけ	607	757	丸亀市産 春菊	
5 (火)	少量麦ごはん 味付けのり		鮭のいぶりがかっこ焼き 白菜のおかかあえ きりたんぼ汁	米 麦 パン粉 きりたんぼ さといも	エッグフリーマ ヨ ース ごま	さけ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり	ごまつな ほうれんそう にんじん ねぎ	いぶりがっこ 白菜 大根 たまねぎ もやし	618	765	秋田県の料理	
6 (水)	☆ 垂水小学校・城辰小学校 希望献立 ☆												
	キムチごはん		高野豆腐のおとし揚げ 元気サラダ わかめスープ 焼きプリンタルト (小・中)	米 麦 砂糖 でんぶん 焼きプリンタルト	ごま油 油	豚肉 鶏肉 ごうや豆腐 卵 ハム かつお節 豆腐 ベーコン	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 白菜キムチ えだまめ にんにく コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	728	878	野菜をしっかり 食べよう	
7 (木)	米粉パン		ささみのレモンソース ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	米粉パン でんぶ ん 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマ ヨ ース	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン きゅうり コーン たまねぎ かぶ レタス 白菜 しいたけ	630	802	丸亀でとれる 冬野菜	
8 (金)	麦ごはん		煮込みおでん 百花のごまドレッシングあえ みかん	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	油 ごま	牛肉 うずら卵 てんぷら みそ ハム	牛乳 昆布	にんじん 百花	大根 もやし みかん	613	753	有機野菜 について	
11 (月)	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ 食べて菜のちりめんあえ いものこ汁	米 麦 砂糖 でんぶん さといも	ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ 食べて菜 チンゲンサイ にんじん 春菊	にんにく しょうが キャベツ しめじ 大根	612	756	バランスの 良い食事	
12 (火)	さめきの夢パン いちごジャム		さけとほうれん草のクリーム煮 ひじきとツナのサラダ キウイフルーツ	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ジャム	油 バター ごまドレッシング	鮭 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	ほうれんそう にんじん	コーン エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり キウイ	604	747	地場産物 キウイ	
13 (水)	中華丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)		パンサンスー 大学芋	米 麦 砂糖 でんぶん はるさめ さつまいも	ごま油 油 ごま	えび いか うずら卵 豚肉 ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜 きくらげ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく きゅうり もやし	684	858	さつまいもの 栄養	
14 (木)	小型ミルクパン		フライドチキン お花畑のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	ミルクパン 上新粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも コンキリエ ケーキ	油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ セロリー	673	833	クリスマス料理	
15 (金)	☆ 城東小学校 希望献立 ☆												
	チキンカレーライス (麦ごはん)		小松菜のサラダ りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	鶏肉 ベーコン ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリー もやし コーン りんご	667	825	旬の果物 りんご	
18 (月)	カミカミデー 五目ごはん		ししゃものごま揚げ かぶと白菜のレモンあえ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 ふ 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん かぶの葉 ねぎ	ごぼう えだまめ しいたけ かぶ 白菜 レモン えのきたけ たまねぎ	632	773	かぶの葉 を食べよう	
19 (火)	食育の日 小型コッペパン		ボンゴレスパゲティ 食べて菜のサラダ アーモンドいりこ ④ヨーグルト	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 ごま アーモンド	あさり ベーコン ハム	牛乳 チーズ かえり ヨーグルト	にんじん パセリ トマト 食べて菜 チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ もやし コーン	591	828	丸亀市産 食べて菜	
20 (水)	丸亀の日 ごはん		さばの香味焼き ツナとキャベツのからしごまあえ 冬の月菜汁	米 白玉だんご	ごま油 ごま	さば ツナ 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし 白菜 大根 白ねぎ	708	854	おいでまい について	
21 (木)	コッペパン (城東小・飯野小は揚げパン) チョコ大豆バター (小・中)		ボルシチ ごぼうサラダ ④プロセスチーズ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマ ヨ ース チョコ大豆バ ター	きなこ 牛肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ ビーツ かぶ にんにく ごぼう きゅうり コーン	610	779	北欧の料理 ボルシチ	
22 (金)	しっぽううどん		かぼちゃのかのご揚げ 小松菜のゆず香あえ	うどん 砂糖 パン粉	油	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ ごまつな	ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ゆず	620	755	冬至について	

④は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

米 にんにく じゃがいも 里芋 チンゲンサイ ブロッコリー ほうれんそう 小松菜 食べて菜 ねぎ しょうが パセリ レタス キャベツ 大根 ビーツ
かぶ かぶの葉 白菜 百花 白ねぎ 春菊

香川県産の食材

牛乳 麦 米粉パン さめきの夢パン 天ぷら粉 卵 鶏肉 かえり ちりめん 金時にんじん セロリ みかん

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

*エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。