

# 12月献立予定表



日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)			
		主食等・スプーン	牛乳	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	小学校	中学校		
1	金	麦ごはん	🏠	とりに肉の和風ソースかけ 食べて菜のアーモンドあえ いものこ汁	米 大麦 さとう でんぷん さといも	油 アーモンド	とりに肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 食べて菜 ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ	しょうが しめじ だいこん	626	772
4	月	中華丼 (麦ごはん) 幼と小1.2年のみ	🏠	大学いも パンサンスー	米 大麦 さとう でんぷん さつまいも 春雨	油 ごま ごま油	ぶた肉 ハム えび いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく きくらげ しいたけ 白菜	しょうが たけのこ たまねぎ コーン もやし	638	804
5	火	減量麦ごはん 味つけのり	🏠	小いわしのフライ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁	米 大麦 さとう きりたんぼ さといも	油 ごま	油揚げ とうふ みそ	牛乳 ちりめん 小いわし わかめ のり	にんじん ねぎ	きゅうり 大根	キャベツ はくさい	598	757
6	水	城乾小リクエスト 麦ごはん	🏠	さばのみそだれかけ 元気サラダ かきたま汁	米 大麦 さとう でんぷん	油 ごま	さば みそ ハム かつおぶし 卵 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	コーン しいたけ えのきたけ	706	893
7	木	米粉パン	🏠	ささみのレモンソース煮 ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	米粉パン でんぷん さとう じゃがいも	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とりに肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	きゅうり たまねぎ レタス	コーン キャベツ しめじ レモン	651	832
8	金	麦ごはん	🏠	にこみおでん 百花のごまドレッシングあえ みかん	米 大麦 さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま	牛肉 ちくわ うずら卵 てんぷら みそ	牛乳	にんじん 百花	大根 もやし	しょうが みかん	626	791
11	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 月菜汁 【中】昆布大豆	米 さとう 発芽玄米 パン粉 白玉だんご	油 ごま	とりに肉 卵 みそ ちりめん 【中】大豆 【中】昆布	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが もやし 大根 たまねぎ	キャベツ しめじ	579	740
12	火	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 でんぷん さとう じゃがいも コンキリエ	油 クリスマスケーキ	とりに肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	にんにく カリフラワー たまねぎ セロリー	しょうが キャベツ コーン	700	865
13	水	五目ごはん	🏠	ししやものごまあげ かぶと白菜のレモンあえ 豆腐のみそ汁	米 大麦 さとう	油 ごま	とりに肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 子持ちししやも わかめ	にんじん かぶ葉 ねぎ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ しいたけ かぶ 白菜 レモン	えのきたけ	581	773
14	木	小型コッペパン	🏠	あさりのトマトソーススパゲティ ささみとキャベツのサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル 【中】ヨーグルト	パン スパゲティ	油 アーモンド オリーブ油 香りごまド レッシング	ベーコン あさり とりに肉	牛乳 かえり 【中】ヨーグルト	にんじん トマト 水菜	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり	たまねぎ キャベツ	571	824
15	金	かぼちゃ カレーライス (麦ごはん)	🏠	ごぼうサラダ キウイフルーツ	米 大麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	ベーコン 大豆 とりに肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	しめじ りんご コーン キウイフルーツ	673	827
18	月	カミカミデー ごはん	🏠	さばの香味焼き 小松菜のごまドレッシングあえ 寄せ鍋汁	米 さとう 春雨	油 ごま	さば ハム とりに肉 とうふ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 春菊	しょうが コーン 白菜	もやし 白 しめじ しいたけ	687	844
19	火	食育の日 コッペパン	🏠	ボルシチ ブロッコリーサラダ フライビーンズ 【中】プロセスチーズ	パン じゃがいも さとう でんぷん	油	牛肉 ハム 大豆	牛乳 生クリーム 【中】チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ かぶ	セロリー ビーツ にんにく コーン	567	768
20	水	丸亀の日 麦ごはん	🏠	すきやき風煮 切干大根のごまあえ みかん 【中】アーモンド小魚	米 大麦 さとう こんにやく ふ さとう	油 ごま 【中】アーモン ド	牛肉 とうふ	牛乳 【中】かえり	にんじん 春菊	白菜 深ねぎ たまねぎ キャベツ	しいたけ 大根 もやし 切干大根 みかん	592	744
21	木	さぬきのゆめパン チョコ大豆バター	🏠	うずら卵とほうれんそうのクリーム煮 ひじきとツナのサラダ りんご	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉	油 チョコ大豆 バター 和風ごまド レッシング	とりに肉 あさり ツナ うずら卵	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	しめじ きゅうり りんご	637	777
22	金	しっぽうどん	🏠	かぼちゃのかのこ揚げ 食べて菜ゆず香あえ	うどん さといも さとう	油	とりに肉 油あげ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ しゅんぎく かぼちゃ	たまねぎ しいたけ ゆず果汁	大根 白菜	627	767

\*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830Kcal)の値です。

今月はこれを  
使うのじゃ!

**丸亀市産食材** 白菜 小松菜 食べて菜 かぶ ブロッコリー 葉ねぎ にんにく チンゲンサイ 百花 大根 レタス しょうが ピーツ  
白ねぎ ほうれんそう ブロッコリー じゃがいも パセリ 春菊

**香川県産の食材** 米 大麦 牛乳 卵 さぬきのゆめパン いりこ ちりめん 金時人参 セロリ キャベツ たけのこ キウイ みかん

**おいでまい**

給食で使用している米「おいでまい」は、平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米です。品種名は、「香川県で生まれた新しいお米を多くの人に食べてほしい、また、食べに来てほしい。」との願いを込めて、やわらかい讃岐弁で表現しています。

**12/8(金)有機野菜「大根」「にんじん」「じゃがいも」**

有機農業は「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう。」とされています。12月8日(金)にこみおでんの「大根」「にんじん」「じゃがいも」に使用します。