



12月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

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				
	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	小学校	中学校	
2 (月)	麦ごはん		すきやき風煮 ほうれんそうとたくあんのごま和え れんこんチップス	米 麦 ごんにやく ふ 砂糖	油 ごま	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれんそう	白菜 白ねぎ しいたけ 玉ねぎ 大根 もやし たくあん れんこん	622	777	すきやきについて 知ろう
3 (火)	少量麦ごはん		わかさぎのから揚げ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 りんご ㊤小魚アーモンド	米 麦 でんぶん 砂糖 きりたんぼ さといも	油 ごま アーモンド	油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ ちりめん わかめ かえり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 白菜 もやし りんご	611	787	秋田県の料理
4 (水)	麦ごはん		鮭の照り焼き 百花のごまドレッシングあえ 豚汁	米 麦 砂糖 でんぶん ごんにやく	油 ごま	さけ ハム 豚肉 みそ	牛乳	百花 にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ	613	762	バランスの良い 食事
5 (木)	さぬきの夢パン りんごジャム(小・中) 		みそバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	全粒粉パン パン粉 砂糖 じゃがいも でんぶん ジャム	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 みそ ハム ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ レタス 白菜 しいたけ	592	740	丸亀市の冬野菜 を知ろう
6 (金)	チキンカレーライス (麦ごはん) 		食べて菜のサラダ ミニトマト (小・中) ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	鶏肉 ベーコン ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん 食べて菜 チンゲン菜 ミニトマト	玉ねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリー りんご もやし コーン 大根	704	875	有機野菜 について
9 (月)	発芽玄米ごはん		さばの幽庵焼き 小松菜のアーモンドあえ 寄せ鍋汁	米 発芽玄米 砂糖 でんぶん 春雨	アーモンド	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 春菊 ねぎ	ゆず キャベツ 白菜 しいたけ	650	795	地場産物：春菊
10 (火)	小型コッペパン 		フライドチキン お花畑のサラダ コーンスープ クリスマスケーキ	コッペパン 上新粉 ケーキ でんぶん 砂糖 小麦粉	油 バター	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー パセリ にんじん	にんにく しょうが カリフラワー コーン 玉ねぎ	703	866	クリスマス料理
11 (水)	中華丼 (幼～小2まで) 		春雨サラダ みかん	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨	ごま油 油 ごま	えび いか うずら卵 豚肉 ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん	きくらげ 白菜 玉ねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん	619	755	旬の食材 みかん
12 (木)	米粉パン 		鮭とほうれんそうのクリーム煮 れんこんのごまサラダ りんご	米粉パン じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま ごまドレッシング	白さけ ベーコン 白いんげん豆 ちくわ	牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん	コーン エリンギ 玉ねぎ れんこん 枝豆 キャベツ りんご	614	770	旬の魚：鮭
13 (金)	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 えのきのみそ汁 ㊤アーモンド	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま 油	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 枝豆 しいたけ かぶ 白菜 レモン えのきたけ 玉ねぎ	620	820	かぶの葉
16 (月)	☆ 綾歌中・南中 希望献立 ☆											韓国料理
	キムチごはん		鶏肉のからあげ 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 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 キムチ 枝豆 にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	730	885	
17 (火)	りんごパン 		冬野菜のポトフ 小さいのフライ ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 小さいわし	にんじん パセリ ブロッコリー	りんご セロリー 白菜 玉ねぎ かぶ キャベツ コーン キウイ	690	869	旬の食材 ブロッコリー
18 (水)	 かみかみデー 丸亀の日 麦ごはん		さばの塩焼き 切干大根の三杯酢 冬の月菜汁	米 麦 砂糖	油	さば チヌ団子 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	切干大根 きゅうり 白菜 大根 白ねぎ	647	797	よく噛んで 食べよう
19 (木)	 食育の日 コッペパン (郡家小は揚げパン) 黒豆きなこクリーム (小・中) 		ボルシチ ごぼうサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ 黒豆きなこクリーム アーモンド オリーブ油	きなこ 牛肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム かえり	にんじん トマト	玉ねぎ 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	659	791	ビーツについて 知ろう
20 (金)	しっぽくうどん		かぼちゃのかのご揚げ 食べて菜のゆず香あえ 黒糖ビーンズ (小・中)	うどん 砂糖 パン粉	油	鶏肉 油揚げ かつお節 黒糖ビーンズ	牛乳	金時にんじん ねぎ かぼちゃ 食べて菜 チンゲン菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 白菜 ゆず	623	754	冬至の 食事について
23 (月)	ごはん		みそ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごまあえ アーモンドいりこ	米 ごんにやく じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	牛肉 うずら卵 天ぷら みそ ツナ	牛乳 昆布 かえり	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし	619	773	おいでまいに ついて
24 (火)	小型ミルクパン		ボンゴレスパゲッティ ひじきのマリネ きなこビーンズ	ミルクパン スパゲッティ 砂糖 でんぶん	油	あさり 大豆 ベーコン ハム きなこ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン	620	808	冬休みの 過ごし方

㊤は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

今月はこちらを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

チンゲン菜 パセリ ほうれんそう 小松菜 食べて菜 ねぎ キャベツ 白菜 百花 にんにく 大根 しょうが 春菊 かぶ かぶの葉 ビーツ レタス

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 とり肉 かえり ちりめん 金時にんじん 大根 にんじん じゃがいも ブロッコリー みかん キウイフルーツ レモン

*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。