



12月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56－8 1 2 5

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		
1 (月)	麦ごはん		すきやき風煮 切干大根の三杯酢 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 ちりめん	にんじん	白菜 白ねぎ しいたけ たまねぎ 大根 切干大根 きゅうり れんこん	642	809	すき焼きについて	
2 (火)	麦ごはん (少量)		鮭のいぶりがっこ焼き 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 パン粉 砂糖 きりたんぼ さといも	油 エッグフリーマヨネーズ ごま アーモンド	鮭 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ かえり	にんじん ねぎ	いぶりがっこ キャベツ きゅうり 大根 白菜 もやし りんご	668	855	秋田県の料理 (友好姉妹都市)	
3 (水)	麦ごはん		揚げささみのレモンソース 小松菜のごま和え 高野豆腐の煮物	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん	レモン もやし たまねぎ しいたけ 枝豆	685	866	大豆の加工品	
4 (木)	米粉パン 		鮭とほうれん草のクリーム煮 ごぼうサラダ キウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 小麦粉	油 バター エッグフリーマヨネーズ	鮭 ベーコン 白いんげん豆 かまぼこ	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	コーン エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり キウイ	628	791	旬の食材 鮭	
5 (金)	麦ごはん		さばの香味焼き 百花のごまドレッシング和え 豚汁	米 麦 砂糖 ごんにやく	油 ごま	さば ハム 豚肉 みそ	牛乳	ねぎ 百花 にんじん	もやし 大根 ごぼう たまねぎ	661	847	バランスの 良い食事	
8 (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和え アーモンドいりこ	米 ごんにやく じゃがいも 砂糖	油 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	777	おいでまいに ついて	
9 (火)	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 でん粉 ジャム	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 卵 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 たまねぎ かぶ レタス 白菜 しいたけ	609	760	丸亀市の冬野菜	
10 (水)	中華丼 (麦ごはん) (幼～小2まで) 		春雨サラダ みかん	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 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 みかん たまねぎ 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	619	762	旬の食材 みかん	
11 (木)	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 小麦粉 でん粉 砂糖 ケーキ	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 たまねぎ	705	867	クリスマスの料理	
12 (金)	五目ごはん		ししゃものごま揚げ かぶと白菜のレモン和え えのきのみそ汁 黒糖ビーンズ (小・中)	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 黒糖ビーンズ	牛乳 ししゃも	にんじん かぶの葉 ねぎ	ごぼう 枝豆 かぶ しいたけ 白菜 レモン えのきたけ たまねぎ	651	785	かぶについて	
15 (月)	発芽玄米ごはん		さばの幽庵焼き 小松菜のアーモンド和え 寄せ鍋汁	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 春雨	油 アーモンド	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん しゅんぎく ねぎ	ゆず キャベツ 白菜 しいたけ	655	839	地場産物 春菊	
16 (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 でん粉	油	あさり ベーコン ハム 大豆 きな粉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	621	808	かぜの予防を しよう	
17 (水)	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ 白菜のごま和え いものこ汁	米 麦 砂糖 でん粉 さといも	油 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ ほうれん草 にんじん しゅんぎく	にんにく しょうが 白菜 しめじ 大根	615	792	旬の食材 白菜	
18 (木)	かみかみデー コッペパン 黒豆きなこクリーム (小・中) (郡家小は揚げパン) 		キャベツと肉団子のスープ かみかみサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま 黒豆きなこクリーム アーモンド オリーブ油	きな粉 肉団子 あさり さきいか ハム	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	629	743	手洗いを しっかりしよう	
19 (金)	 食育の日  丸亀の日 麦ごはん		鮭の照り焼き ほうれんそうとたくあんのごま和え 冬の月菜汁	米 麦 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま	鮭 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし たくあん 白菜 大根 白ねぎ	622	773	地場産物 ほうれんそう	
22 (月)	しっぽくうどん		かぼちゃの天ぷら 食べて菜のゆず香和え ㊤アーモンド	うどん さといも 天ぷら粉 砂糖	油 アーモンド	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	金時にんじん かぼちゃ ねぎ 食べて菜 チンゲン菜	ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ゆず	631	822	冬至の食事 について	
23 (火)	ミルクパン 		冬野菜のポトフ 小いわしのフライ ブロッコリーサラダ みかん	ミルクパン じゃがいも 砂糖 パン粉	油	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 小いわし	にんじん にんじん パセリ ブロッコリー	セロリ 白菜 たまねぎ かぶ キャベツ コーン みかん	661	828	おやつ の食べ方について 知ろう	
24 (水)	チキンカレーライス (麦ごはん) 		小松菜のごまドレッシング和え キャンディーチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリ りんご コーン もやし	664	853	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。

今月はこれを
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 レタス じゃがいも さつまいも

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 とり肉 かえり ちりめん 金時にんじん ブロッコリー みかん キウイフルーツ

*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。