



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	食	すきやき風煮 切干大根の三杯酢 れんこんチップス	米 麦 こんにゃく 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)	食	鮭のいぶりがっこ焼き キャベツとわかめの酢の物 きりたんぽ汁 りんご ④小魚アーモンド	米 麦 パン粉 砂糖 きりたんぽ 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	食	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 じやがいも	油 ごま	鶏肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 チングン菜 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	食	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	食	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 こんにゃく	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	食	みそ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごま和え アーモンドいりご	米 こんにゃく 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 について
9 (火)	さぬきの夢パン りんごジャム (小・中) ○	食	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 チングン菜	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) ○	食	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	チングン菜 にんじん	さくらげ 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	食	フライドチキン お花畠のサラダ 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	プロッコリー パセリ にんじん	ににく 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	食	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 えのきだけ たまねぎ	651	785	かぶについて
15 (月)	発芽玄米ごはん	食	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	食	ポ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	食	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) ○	食	キャベツと肉団子のスープ かみかみサラダ いりことナツ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 チングン菜	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	食	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	チングン菜 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)	しつぽくうどん	食	かぼちゃの天ぷら 食べて菜のゆず香和え ④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 チングン菜	ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ゆず	631	822	冬至の食事に について
23 (火)	ミルクパン	食	冬野菜のポトフ 小さいわしのフライ プロッコリーサラダ 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 小さいわし	にんじん にんじん パセリ プロッコリー	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 について知ろう
24 (水)	チキンカレーライス (麦ごはん) ○	食	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

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

チングン菜 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 ににく 大根 しょうが 春菊 かぶ かぶの葉 レタス ジャガイモ 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 プロッコリー 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。