令和8年度



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	
1（火）	ごはん	○	みそ煮込みおでん 百花のごまドレッシングあえ アーモンドいりこ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま 油 アーモンド	牛肉 うずら卵 天ぷら みそ ハム	牛乳 昆布 かえり	にんじん 百花	大根 もやし	622	783	おでんの由来について
2（水）	中華丼 （麦ごはん） (幼～小2まで)	○	春雨サラダ 大学芋	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 さつまいも	油 ごま油 ごま	えび いか 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが きくらげ 白菜 たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく きゅうり キャベツ コーン	702	883	さつまいもの栄養について
3（木）	香川県民の日 さぬきの夢パン りんごジャム（小・中）	○	揚げささみのレモンソース 卵と豆腐のスープ 食べて菜のサラダ	全粒粉パン でん粉 砂糖 ジャム	油 ごま	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵 ハム	牛乳	チンゲン菜 食べて菜 小松菜	レモン たまねぎ コーン もやし	638	801	香川県の食材について
4（金）	肉もっそ	○	さばの七味焼き ツナとキャベツのからしごまあえ ふしめん汁	米 麦 こんにゃく 砂糖 ふしめん	油 ごま ごま油	牛肉 豆腐 さば ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが キャベツ もやし 大根 たまねぎ	645	792	郷土料理「肉もっそ」
7（月）	麦ごはん	○	ししゃものごま揚げ キャベツの昆布あえ 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 麦 天ぷら粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	焼き豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも 塩昆布 ちりめん	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ	665	859	骨の成長について
8（火）	黒糖パン	○	ポトフ ポテトサラダ 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 エッグフリーマヨーズ アーモンド オリーブ油	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ	セロリー 白菜 たまねぎ かぶ 大根 きゅうり	601	762	有機野菜について
9（水）	麦ごはん	○	高野豆腐のおとし揚げ 小松菜のアーモンドあえ 寄せ鍋汁	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	油 アーモンド	鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん しゅんぎく ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 白菜 しいたけ	617	774	高野豆腐の栄養について
10（木）	コッペパン （郡家小は揚げパン）	○	野菜のトマト煮 元気サラダ ヨーグルト	コッペパン 砂糖	油	きな粉 豚肉 ベーコン ハム かつお節	牛乳 昆布 ヨーグルト	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり	591	788	かぼちゃの産地について
11（金）	五目ごはん	○	さばの香味焼き かぶと白菜のレモンあえ 豚汁	米 砂糖 こんにゃく	油	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ かぶの葉	ごぼう 枝豆 しいたけ かぶ 白菜 レモン 大根 たまねぎ もやし	645	793	旬の食材 かぶ・かぶの葉
14（月）	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 きりたんぽ汁	米 麦 パン粉 砂糖 さといも きりたんぽ	油 エッグフリーマヨーズ ごま	さけ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	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	668	827	秋田県の料理について
15（火）	米粉パン	○	うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ひじきとツナのサラダ りんご	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 ごまドレッシング	うずら卵 あさり ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん チンゲン菜	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	609	859	手洗いをしっかりしよう
16（水）	丸亀の日 ごはん	○	みそバーグ キャベツとちりめんのごまあえ 月菜汁 ㊥昆布大豆	米 パン粉 砂糖 白玉団子	油 ごま	鶏肉 卵 みそ 大豆	牛乳 ちりめん 昆布	ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜	587	762	丸亀市の郷土料理「月菜汁」
17（木）	小型ミルクパン	○	きのこの和風スパゲティ 小いわしのフライ ブロッコリーサラダ	ミルクパン スパゲッティ 砂糖　パン粉	油	ベーコン あさり ハム	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ ブロッコリー	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく キャベツ コーン	622	808	旬の食材 ブロッコリー
18（金）	☆ 城辰小　希望献立 ☆ かみかみデー オリーブ豚のカレーライス	○	かみかみサラダ キウイフルーツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	ベーコン オリーブ豚 大豆 さきいか ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ セロリー 枝豆 にんにく ごぼう きゅうり コーン キウイ	705	886	よくかんで食べよう
21（月）	しっぽくうどん	○	かぼちゃのかのこ揚げ 食べて菜のゆず香あえ	うどん さといも 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 食べて菜 チンゲン菜 金時にんじん	ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ゆず	647	787	冬至の食事について
22（火）	小型コッペパン	○	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	コッペパン 上新粉 でん粉 砂糖 じゃがいも コンキリエ	油	鶏肉 ハム ベーコン ケーキ	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	626	774	クリスマス料理について
23（水）	麦ごはん	○	すきやき風煮 切干大根とツナのあえもの みかん	米 麦 こんにゃく ふ 砂糖	油 ごま	牛肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 白ねぎ しいたけ たまねぎ 大根 切干大根 きゅうり みかん	638	788	すき焼きについて
24（木）	ミルクパン	○	鮭のピザ焼き 五目サラダ 丸亀のレタス入りABCスープ	ﾐﾙｸﾊﾟﾝ 砂糖 じゃがいも 英字マカロニ	エッグフリーマヨーズ ごま 油	さけ ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ 枝豆 しめじ レタス	651	817	旬の食材 レタス

㊥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　にんじん（有機）　じゃがいも（有機）　大根（有機）

＊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。
＊【かがわ印ウィーク】（1日～4日）香川県でとれた農畜産物を使った学校給食を提供する予定です。

≪12月3日の香川県民の日について≫



今年度より創設された香川県民の日にあわせて、香川県産の食材をたくさ使用しています。ふるさとでとれたおいしい食材を味わっていただきましょ

【香川県産の食材】
さぬきの夢パン、牛乳、ささみ、　レモン、食べて菜、卵、チンゲン菜

≪有機野菜について≫

１２月８日（火）の給食には、有機栽培された「だいこん」「にんじん」「じゃがいも」が使われています。有機野菜は、農薬や化学肥料を使用せずに自然な土壌で作られた農作物のことをいいます。農家の方に感謝していただきましょう。

