令和8年度

12月 献立予定表

丸亀市飯山学校給食センター
TEL　９８－２２３５

日	曜日	献立名 主食等	牛乳	副食等	主にエネルギーのもとになる食品 主に炭水化物	主に脂肪	主に体をつくるもとになる食品 主にたんぱく質	主に無機質	主に体の調子を整えるもとになる食品 主にカロテン	主にビタミンC	エネルギー（kcal） 小学校	中学校	献立のねらい
1	火	ごはん	牛乳	みそ煮込みおでん 百花のごまドレッシングあえ かえりの磯味	米　砂糖 こんにゃく 里芋	ごま 油	牛肉　天ぷら うずら卵 みそ　ハム	牛乳 昆布　青のり かえり	にんじん 百花	大根 もやし	584	734	おでんの由来
2	水	中華丼 （麦ごはん） 小2まで	牛乳	春雨サラダ 大学いも	米　大麦　砂糖 でんぷん　はるさめ さつまいも	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 干ししいたけ	キャベツ 白菜 玉ねぎ しょうが きくらげ きゅうり にんにく　たけのこ　コーン	684	863	さつまいもの栄養
3	木	さぬきの夢パン （小・中）りんごジャム	牛乳	揚げささみのレモンソース 食べて菜のサラダ 卵と豆腐のスープ	パン　全粒粉 でんぷん 砂糖（りんごジャム）	油 ごま	鶏肉　ベーコン 豆腐　ハム 卵	牛乳	小松菜 食べて菜 チンゲン菜	レモン　コーン もやし 玉ねぎ	630	789	香川県産：さぬきの夢ささみ、レモン、食べて菜、卵、チンゲンサイ
4	金	肉もっそ	牛乳	さばの塩焼き かぶと白菜のレモンあえ ふしめん汁	米　大麦 砂糖　ふしめん こんにゃく	油 ごま	さば　牛肉 油揚げ　豆腐	牛乳	葉ねぎ　かぶの葉 金時にんじん 小松菜	大根　白菜　かぶ ごぼう　玉ねぎ　レモン 干ししいたけ　枝豆	620	754	郷土料理「肉もっそ」
7	月	麦ごはん	牛乳	ししゃものカレー揚げ 焼き豆腐のみそそぼろ煮 キャベツの昆布あえ	米　大麦 砂糖　天ぷら粉 でんぷん	油 ごま ごま油	豚肉　豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 昆布　ちりめん	にんじん　小松菜 チンゲン菜 葉ねぎ	干ししいたけ　しょうが キャベツ　もやし　たけのこ にんにく　玉ねぎ　白ねぎ	704	871	骨の成長（カルシウム）
8	火	黒糖パン	牛乳	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	パン 砂糖 じゃがいも	油　オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	鶏肉　ハム ウインナー	牛乳 かえり	パセリ にんじん	きゅうり かぶ　玉ねぎ　セロリ 白菜　大根	589	744	有機野菜
9	水	麦ごはん	牛乳	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　大麦 砂糖　でんぷん はるさめ	アーモンド 油	鶏肉 高野豆腐 卵　豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん　春菊 小松菜　葉ねぎ	キャベツ　白菜 しょうが　にんにく 干ししいたけ	608	763	高野豆腐の栄養
10	木	コッペパン （飯山中学校：きなこあげパン）	牛乳	野菜のトマト煮 元気サラダ ヨーグルト	パン　砂糖	油	豚肉　ベーコン かつお節 ハム（きなこ）	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん パセリ　トマト かぼちゃ	玉ねぎ　キャベツ にんにく　エリンギ コーン　きゅうり	638	769	かぼちゃの産地
11	金	わかめごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草と白菜のごまあえ 豚汁	米　大麦　こんにゃく 砂糖　でんぷん さつまいも	ごま	鶏肉　豚肉 みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう　しょうが 白菜　もやし 玉ねぎ	621	770	飯北小リクエスト給食
14	月	麦ごはん のりの佃煮	牛乳	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　大麦 砂糖　里芋 きりたんぽ	ごま エッグフリーマヨネーズ	鮭　油あげ	牛乳 わかめ のり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり　キャベツ 大根　白菜　もやし いぶりがっこ	657	818	秋田県の料理
15	火	米粉パン	牛乳	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	パン　米粉 じゃがいも 小麦粉	油　バター 中華ごまドレッシング	あさり　ツナ ベーコン うずら卵	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ エリンギ　きゅうり コーン　りんご	615	767	手洗いをしっかりしよう
16	水	食育の日 ごはん	牛乳	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）	チンゲンサイ にんじん　葉ねぎ ほうれん草	しょうが　キャベツ 玉ねぎ　白菜	620	803	丸亀の郷土料理：月菜汁
17	木	小型ミルクパン	牛乳	きのこの和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 小いわしのフライ	パン　砂糖 スパゲティ	油	あさり　ハム ベーコン	牛乳 小いわし	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	にんにく　玉ねぎ　キャベツ エリンギ　切干大根 しめじ　コーン　干ししいたけ	597	777	旬：ブロッコリー
18	金	かみかみデー オリーブ豚のカレーライス（麦ごはん）	牛乳	かみかみサラダ キウイフルーツ	米　大麦 小麦粉　砂糖 じゃがいも	油　ごま油 ごま バター	豚肉　大豆 ベーコン ハム　さきいか	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ　エリンギ　しょうが にんにく　セロリ　りんご キウイフルーツ　枝豆　ごぼう　きゅうり　コーン	722	907	よくかんで食べよう
21	月	しっぽくうどん	牛乳	かぼちゃのかのこ揚げ 食べて菜のゆず香あえ	うどん　里芋 砂糖	油	鶏肉 油あげ かつお節	牛乳	かぼちゃ　にんじん チンゲン菜 葉ねぎ　食べて菜　金時にんじん	大根　ごぼう 玉ねぎ　白菜　ゆず	652	795	冬至の食事
22	火	小型コッペパン	牛乳	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	パン　上新粉　マカロニ 砂糖　じゃがいも でんぷん　クリスマスケーキ	油	ベーコン 鶏肉　ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ　トマト	にんにく　コーン　セロリ 玉ねぎ　カリフラワー しょうが　キャベツ	652	800	食事のマナー
23	水	麦ごはん	牛乳	すき焼き風煮 切干大根とツナのあえもの みかん	米　大麦 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 春菊 小松菜	白菜　白ねぎ　大根 干ししいたけ　玉ねぎ 切干大根　みかん	634	782	食文化：すき焼き
24	木	丸亀の日 ミルクパン	牛乳	鮭のピザ焼き 五目サラダ 丸亀のレタス入りABCスープ	パン　マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 ごま エッグフリーマヨネーズ	鮭 ベーコン ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ　しめじ キャベツ　枝豆 れんこん　レタス	609	768	冬野菜「レタス」

【香川印給食ウイーク】（1日～4日）香川県でとれた農水畜産物を使った給食を提供する取り組みの週間。
＊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。　＊（小・中）は小・中学校に、（中）は中学校につきます。
＊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。



丸亀市産食材

食べて菜　かぶ（根・葉）小松菜　春菊　百花　チンゲン菜　葉ねぎ　キャベツ　白菜　にんにく　パセリ　レタス　さつまいも　しょうが
ほうれん草　里芋　じゃがいも（有機）

香川県産の食材

米　麦　米粉パン　さぬきの夢パン　天ぷら粉　牛乳　卵　鶏肉　小いわし　かえり　ちりめん　みかん　えのきたけ　キウイフルーツ　たけのこ
にんじん（有機）　大根（有機）　きくらげ

≪12月3日　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併せて、
香川県産の食材をたくさん使用しています。
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う。

＜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、小松菜



【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「大根」「にんじん」「じゃがいも」が使われています。有機野菜とは、農薬や化学肥料を使用せず自然な土づくりの上で作られた農作物のことを言います。農家の方に感謝していただきましょう。

