

# 12月献立予定表



日	曜日	献立名			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		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	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	水	中華丼 幼と小1. 2年のみ	大学いも バンサンスー	米 大麦 さとう でんぶん 春雨 さつまいも	油 ごま油	ぶた肉 えび うずら卵 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ たけのこ しいたけ たまねぎ コーン はくさい きゅうり	660	812	
2	木	さぬきのゆめパン 黒豆きなこクリーム	カレービーンズ 元気サラダ りんご	全粒粉パン じゃがいも さとう	油 黒豆きなこ クリーム	とり肉 大豆 ハム かつおぶし こんぶ	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり りんご	651	794	
3	金	麦ごはん	にこみおでん いかのさらさあげ かぶと白菜のレモンあえ	米 こんにやく さといも さとう でんぶん	油	牛肉 ちくわ いか うずら卵 てんぷら みそ	牛乳	にんじん だいこん しょうが かぶ 白菜 レモン	646	828		
6	月	麦ごはん 幼と小1. 2年のみ	マーボー豆腐 百花のごまドレッシングあえ みかん	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	とうふ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ たまねぎ たけのこ 百花 しいたけ もやし みかん	693	868		
7	火	コッペパン	ボルシチ ブロッコリーサラダ フライビーンズ	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	油	牛肉 ハム 大豆 クリーム	牛乳	にんじん トマト(缶) ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ ビーツ かぶ にんにく コーン	612	773	
8	水	カミカミデー 五目ごはん	さばの塩焼き チンゲン菜のおひたし 豚汁	米 大麦 さとう こんにやく	油	とり肉 さば 油揚げ みそ かつおぶし ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	ごぼう えだまめ しいたけ キャベツ もやし だいこん たまねぎ	666	834	
9	木	小型コッペパン	あさりの和風スパゲティ 食べて菜のサラダ 小いわしのフライ	コッペパン スパゲティ さとう	油 ごま	ベーコン あさり 小いわし ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ 食べて菜	しめじ しいたけ たまねぎ にんにく もやし	642	829	
10	金	減量麦ごはん あじつけのり	ハタハタのから揚げ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁	米 大麦 きりたんぼ さといも さとう	油 ごま	油あげ とうふ みそ ハタハタ ちりめん のり	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 はくさい	609	768	
13	月	麦ごはん	とりつくね ほうれんそうと白菜のごまあえ ふしめん汁	米 大麦 さといも ふしめん さとう パン粉	油 ごま	とり肉 卵 みそ 油あげ	牛乳	葉ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう 大根 たまねぎ しゅんぎく	はくさい たまねぎ	620	785	
14	火	小型ミルクパン	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	ミルクパン じゃがいも でんぶん 上新粉 ケーキ コンキリエ	油	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんにく しょうが にんじん カリフラワー パセリ キャベツ コーン トマト たまねぎ セロリ	716	887		
15	水	おいでまい ごはん	さけの南部焼き 小松菜のアーモンドあえ いものこ汁	米 さとう さといも	ごま 油 アーモン ド	さけ とうふ みそ 油あげ	牛乳	小松菜 葉ねぎ にんじん しゅんぎく	キャベツ しめじ たまねぎ だいこん	623	783	
16	木	黒糖パン	白菜とコーンのシチュー ひじきとツナのサラダ りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター 和風ごまド レッシング	ベーコン とり肉 ツナ あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン はくさい たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん りんご	606	759	
17	金	かぼちゃカレー ライス	カミカミサラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも さとう こむぎこ	油 ごま	ベーコン とり肉 ハム 大豆 さきいか	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく りんご キウイ ごぼう コーン キャベツ	689	841	
20	月	麦ごはん	高野豆腐のたまごとじ 切り干し大根とチンゲン菜のナムル 焼きししやも	米 大麦 じゃがいも さとう	油 ごま	とり肉 こうやどうふ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ さやいんげん 切り干し大根 もやし にんにく	659	859	
21	火	コッペパン	ポトフ キャベツのアーモンドサラダ ココア豆	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	油 アーモンド	とり肉 ウイナー 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	セロリ 白菜 コーン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	596	756	
22	水	しっぽくうどん	かぼちゃのかのこあげ 食べて菜のゆずポン酢あえ	うどん さといも さとう	油	とり肉 かつおぶし あぶらあげ なると	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ しゅんぎく	たまねぎ 大根 ほししいたけ 白菜	586	784	
23	木	丸亀の日 コッペパン	ささみのレモンソース煮 ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ 【中】アーモンド小魚	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも 【中】アーモンド	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ レタス しめじ レモン	648	856	
24	金	麦ごはん	さばのみそだれかけ 百花のごま酢 寄せ鍋汁	米 大麦 さとう はるさめ	ごま	さば みそ ハム とり肉 うずら卵 とうふ	牛乳	百花 葉ねぎ しゅんぎく にんじん	しょうが キャベツ はくさい しめじ しいたけ	718	904	

\*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670Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。

今月はこれを使うのじゃ!

**丸亀市産食材**

米(ヒノヒカリ) 白菜 小松菜 食べて菜  
かぶ ブロッコリー 葉ねぎ にんにく キャベツ チンゲンサイ  
百花 大根 レタス ブロッコリー じゃがいも パセリ 春菊  
金時人参

**香川県産の食材**

米(おいでまい) 大麦 牛乳 卵 さぬきの  
ゆめパン いりこ ちりめん セロリ ほうれんそう たけのこ  
キウイ みかん



12月15日(水)使用分は、JA香川県より無償で提供していただけます。

「おいでまい」は、平成25年にデビューした香川県オリジナルのお米で、香川県の気候に適した品種です。  
全国の「米の食味ランキング」では、過去5回、最高賞の『特A』を受賞しました。  
粒ぞろいがよく、炊きあがりのつや、白さが特長で、どんなおかずにもあいます。