



12月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

日	曜日	献立名		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等	牛乳	副食等	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	主に炭水化物	主に脂肪	小学校	中学校
1	木	スイートロール	☑	ボンゴレスパゲッティ 小松菜のサラダ きなこビーンズ	あさり ベーコン ハム 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト 小松菜	にんにく たまねぎ エリンギ もやし コーン	スイートロールパン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	油	613	762
2	金	麦ごはん	☑	高野豆腐のおとし揚げ 食べて菜のごま和え 寄せ鍋汁 みかん	鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐	牛乳 ちりめん	食べて菜 ねぎ チンゲン菜 春菊 にんじん	しょうが にんにく もやし 白菜 しいたけ みかん	米 麦 でんぷん はるさめ	油 ごま	668	817
5	月	麦ごはん	☑	さばのみそだれかけ チンゲン菜とたくあんのごま和え すまし汁	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし たくあん たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	656	801
6	火	麦ごはん(少量)	☑	はたはたのから揚げ 小松菜と大豆の和え物 きりたんぼ汁 りんご	大豆 油揚げ みそ	牛乳 はたはた	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	コーン 切干大根 大根 白菜 もやし りんご	米 麦 きりたんぼ さといも 砂糖	油	611	749
7	水	麦ごはん	☑	鮭の照り焼き 白菜のおかか和え 大根とにんじんのみそ汁	鮭 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれんそう 小松菜 ねぎ にんじん	しょうが 白菜 しめじ たまねぎ 大根	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	618	760
8	木	カヌレデ コッペパン (郡家小、飯野小は揚げパン) チョコ大豆バター(小・中)	☑	ボルシチ ごぼうサラダ	きな粉 牛肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ セロリ コーン キャベツ ピーツ かぶ にんにく ごぼう きゅうり	コッペパン 砂糖 ジャガイモ	油 エックフリーマヨネーズ チョコ大豆バター	643	773
9	金	麦ごはん	☑	鶏肉の香味揚げ 白菜のごま和え いものこ汁 ④黒糖ビーンズ	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん 小松菜 春菊	にんにく しょうが 白菜 しめじ 大根	米 麦 砂糖 でんぷん さといも	油 ごま	673	877
12	月	中華丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)	☑	百花のごまドレッシング和え 大学芋	えび いか うずら卵 豚肉	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん 百花	白菜 きくらげ たまねぎ しょうが ししいたけ たけのこ にんにく もやし	米 麦 砂糖 でんぷん さつまいも	ごま油 油 ごま	688	857
13	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	鶏肉 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 ししいたけ	全粒粉パン ジャム パン粉 ジャガイモ でんぷん 砂糖	油	648	810
14	水	麦ごはん	☑	すき焼き風煮 ほうれん草とたくあんのごま和え みかん	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	白菜 白ねぎ ししいたけ たまねぎ 大根 もやし たくあん みかん	米 麦 こんにゃく ふ 砂糖	油 ごま	626	767
15	木	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	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ セロリ	ミルクパン でんぷん ジャガイモ マカロニ 砂糖 クリスマスケーキ	油	687	851
16	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	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう 枝豆 ししいたけ かぶ 白菜 レモン えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	637	774
19	月	食育の日 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	鶏肉 うずら卵 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	米 砂糖 こんにゃく さといも	ごま油 ごま アーモンド	607	760
20	火	コッペパン	☑	鶏肉のママレード焼き ブロッコリーのごまドレッシング和え クラムチャウダー	鶏肉 ハム ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ チンゲン菜	きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	コッペパン ジャム 砂糖 小麦粉 ジャガイモ	油 ごま バター	638	800
21	水	しっぽくうどん	☑	かぼちゃのかのご揚げ 食べて菜のゆず香和え ④ミックスナッツ	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 にんじん	ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ゆず	うどん 砂糖 パン粉	油 ミックスナッツ	596	779
22	木	米粉パン	☑	鮭とほうれんそうのクリーム煮 れんこんのごまサラダ キウイフルーツ	鮭 ベーコン 白いんげん豆 かまぼこ	牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん	コーン エリンギ たまねぎ れんこん キャベツ キウイ	米粉パン ジャガイモ 小麦粉	油 ごま バター ごまドレッシング	619	775
23	金	麦ごはん	☑	さばの香味焼き 切干大根の三杯酢 冬の月菜汁	さば うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん	切干大根 きゅうり 白菜 白ねぎ 大根	米 麦 砂糖	ごま	722	888

今月はこれを

毎月19日は食育の日です。



丸亀市産食材

じゃがいも ねぎ チンゲン菜 春菊 食べて菜 パセリ 小松菜 百花 ブロッコリー ほうれんそう 金時にんじん キャベツ にんにく しょうが ピーツ かぶ
大根 白菜 レタス 白ねぎ

香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 とり肉 卵 いりこ ちりめん にんじん 大根 レモン みかん

*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。

12/7(水)

【有機野菜の大根、人参を使用します】

有機野菜とは、農薬や化学肥料を使わずに栽培した野菜で、有機JASマークが付いた野菜です。

環境に配慮した農作物の生産は、SDGsにも貢献しています。



12/19(月)

【さぬき米 おいでまい】

香川県のオリジナル米で、2014年に品種登録されたブランド米です。

つや、粒ぞろいが良く、米の食味ランキングにおいて最高ランクの「特A」を獲得したこともあります。

学校給食にも使用され、県民米として親しまれています。

