

# 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	木	米粉パン 米粉パン	🏠	白菜とコーンのシチュー ひじきとツナのサラダ りんご	米粉パン じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま 和風ごまドレッシング	ベーコン とり肉	牛乳 だっし粉乳 あさり まぐろ水煮 ひじき ちりめん	にんじん コーン はくさい チンゲンサイ たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん りんご	602	752	冬野菜 「白菜」
2	金	ごはん	🏠	とり肉の和風ソースかけ 食べて菜のアーモンドあえ いものこ汁	米 さとう でんぶん さといも	油 アーモンド	とり肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	食べて菜 にんじん ねぎ しゆんぎく たまねぎ しいたけ 大根	643	778	「おいでまい」 をあじわおう
5	月	減量麦ごはん 味噌つけのり	🏠	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 さとう きりたんぼ さといも	油 ごま	油揚げ とうふ みそ	牛乳 のり ハタハタ ちりめん わかめ	にんじん きゅうり キャベツ 大根 白菜	610	768	秋田県の料理
6	火	中華丼 幼と小1.2年のみ	🏠	百花のごまドレッシングあえ 大学いも 【中】チーズ	米 大麦 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま	ぶた肉 えび いか うずら卵	牛乳 【中】チーズ	にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ ひやつか きくらげ たけのこ もやし しいたけ たまねぎ キャベツ	640	869	冬野菜 「百花」
7	水	麦ごはん	🏠	さけのてり焼き 白菜のおかかあえ 大根とにんじんのみそ汁	米 大麦 さとう でんぶん	油	さけ とうふ かつおぶし みそ 油揚げ	牛乳	ほうれんそう しょうが はくさい ねぎ しめじ 大根 にんじん	620	776	有機農業に ついて
8	木	カミカミデー 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	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ コーン トマト(缶) セロリー キャベツ ブロッコリー ピーツ かぶ にんにく	613	776	ピーツについて
9	金	麦ごはん	🏠	すきやき風煮 キャベツのごまあえ みかん	米 大麦 こんにやく ふ さとう	油 ごま	牛肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん 白菜 根深ねぎ しゆんぎく しいたけ たまねぎ 小松菜 大根 キャベツ みかん	601	727	すきやきの 料理名
12	月	麦ごはん	🏠	さばのみそだれかけ キャベツの昆布あえ 寄せ鍋汁	米 大麦 さとう 春雨	ごま	さば みそ とり肉 とうふ うずら卵	牛乳 しおこんぶ ちりめん	小松菜 ねぎ しょうが キャベツ しゆんぎく 白菜 しめじ にんじん しいたけ	703	883	寄せ鍋につ いて
13	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 上新粉 でんぶん さとう コンキリエ じゃがいも ケーキ	油	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ パセリ コーン かぶ たまねぎ トマト セロリー	720	893	食文化につ いて
14	水	五目ごはん	🏠	ししゃものごま揚げ かぶと白菜のレモンあえ とうふのみそ汁	米 大麦 こんにやく さとう ふ てんぷらこ	ごま 油	とり肉 油揚げ とうふ みそ わかめ	牛乳 子持ちししゃも わかめ	にんじん ごぼう 枝豆 たまねぎ てんぷらこ しいたけ かぶ ねぎ 白菜 レモン えのきたけ	601	800	冬野菜：かぶ
15	木	スイートロール	🏠	あさりのトマトソーススパゲティ 小松菜のサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイル ヨーグルト	スイートロール スパゲティ さとう	油 アーモンド オリーブオイル	あさり ベーコン ハム	牛乳 かえり ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ トマト(缶) エリンギ もやし 小松菜 きゅうり コーン	619	767	カルシウム
16	金	かぼちゃカレー ライス	🏠	ごぼうサラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも さとう 小麦粉	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	ベーコン とり肉 大豆	牛乳 チーズ だっし粉乳	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんにく りんご きゅうり ごぼう コーン キウイ	701	860	ビタミンの 上手なとり方
19	月	食育の日 麦ごはん	🏠	さばの香味やき 切り干し大根の酢の物 月菜汁	米 大麦 さとう さといも	油 ごま	さば 油揚げ うずら卵 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん しょうが きゅうり ねぎ 切干大根 たまねぎ しめじ	724	926	みそにつ いて
20	火	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	油 エッグフ リーマ ヨネーズ 【中】アー モンド	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 【中】かえり	にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ たまねぎ キャベツ パセリ レタス しめじ レモン	649	858	香川県産小麦 で作った コッペパン
21	水	しっぽくうどん	🏠	かぼちゃのかのご揚げ 食べて菜のゆず香あえ	うどん さといも さとう	油	とり肉 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ 食べて菜 大根 しいたけ しゆんぎく 白菜 ゆず	583	781	冬至につ いて
22	木	コッペパン	🏠	クラムチャウダー 元気サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター アーモンド	ベーコン あさり ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ だっし粉乳 クリーム かえり	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ コーン キャベツ パセリ きゅうり	614	775	チャウダーに ついて
23	金	麦ごはん	🏠	にこみおでん いかのさらさ揚げ 白菜と水菜のごまあえ	米 大麦 こんにやく さといも さとう でんぶん	油 ごま	牛肉 うずら卵 みそ いか かつおぶし	牛乳	にんじん 大根 しょうが みずな 白菜	642	823	おでんにつ いて

\* 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830Kcal)の値です。

今月はこれを  
使うのじゃ!

**丸亀市産食材** 白菜 小松菜 食べて菜 かぶ ブロッコリー 葉ねぎ にんにく チンゲンサイ 百花 大根 レタス じゃがいも パセリ  
春菊 金時人参 ほうれんそう ピーツ

**香川県産の食材** 米 大麦 牛乳 卵 さぬきのゆめパン 米粉パン コッペパン いりこ ちりめん セロリ かぶ たけのこ キウイ みかん

## おいでまい



給食で使用している米「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す。12月2日(金)使用分は、JA香川県より無償で提供していただけます。

## 12/8(木)・20(火) 香川県産小麦のコッペパン登場

香川県とJA香川県が連携して、パン用の県産「はるみずき」を試験栽培し、この秋に収穫したものを学校給食用のパンとして12月の給食に登場することになりました。

## 12/7(水)有機野菜「大根」「にんじん」

有機農業は「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう。」とされています。12月7日(水)みそ汁の「大根」「にんじん」に使用します。

