



令和7年 12月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
1月	ごはん	○	チキン南蛮 タルタルソース ひじきサラダ 野菜スープ	牛乳 とりにく たまご ひじき ロースハム	レモン たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ こまつな コーン もやし にんじん えのきたけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	634 25.5	824 29.9
2火	ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと大根の酢の物 かきたま汁	牛乳 とりにく わかめ とうふ たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん ゆず こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	570 21.9	741 27.4
3水	ごはん	○	いかのさらさ揚げ おひたし 豚汁	牛乳 いか かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら さといも	640 28.1	832 31.0
4木	ごはん ひじきのふりかけ	○	煮込みおでん ごま酢あえ	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ かにかまぼこ はなかつお こんぶ ひじき	こんにやく だいこん もやし こまつな キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごま	601 22.7	781 28.1
5金	ごはん	○	手作り肉団子 チャプチェ 白菜スープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ベーコン	たまねぎ ほししいたけ にんじん にんにく こまつな はくさい ねぎ えのきたけ	こめ あぶら パンこ でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	634 22.9	824 27.5
8月	ごはん	○	焼き餃子 パンサンスー なめこそスープ	牛乳 ロースハム かまぼこ たまご	きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ なめこ にら	こめ はるさめ ごまあぶら さとう	587 20.1	763 25.1
9火	ごはん	○	お好み揚げ 大根とわかめの酢の物 きのこ白菜のみそ汁	牛乳 たこ ちくわ あおのり はなかつお たまご わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん きゅうり ゆず はくさい えのきたけ ねぎ	こめ ながいも こむぎこ あぶら はるさめ ごま さとう	621 23.4	793 29.2
10水	親子どんぶり	○	大豆の磯煮	牛乳 とりにく かまぼこ たまご ひじき だいず	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こんにやく さやいんげん	こめ さとう あぶら	581 23.0	755 28.1
11木	ごはん	○	鶏肉のオレンジ煮 パスタサラダ コーンポタージュ	牛乳 とりにく ロースハム	みかんジュース キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ パセリ	こめ でんぷん あぶら さとう スパゲッティ なまクリーム	685 25.7	830 32.1
12金	七穀ごはん ポークカレー	○	ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく ロースハム	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが ごぼう かいわれだいこん	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら ごま さとう	638 22.8	829 28.5
15月	高野豆腐 そぼろご飯	○	酢みそあえ むらくも汁	牛乳 こうや豆腐 とりにく かまぼこ みそ たまご	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり かいわれだいこん	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	604 23.7	785 29.2
16火	ごはん	○	タンドリーチキン 海藻サラダ 冬のホワイトシチュー	牛乳 とりにく ヨーグルト わかめ くわかめ いとかんてん とさかのり ロースハム	にんにく しょうが レモン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう あおじそ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	755 35.7	865 43.1
17水	【水産献立】 ごはん	○	鯛のみぞれ煮 アーモンドあえ さつま芋のみそ汁	牛乳 たい あぶらあげ わかめ みそ	しょうが だいこん ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド さつまいも	679 27.4	797 32.3
18木	ごはん	○	スパニッシュオムレツ ケチャップソース ごまじょうゆあえ わかめスープ	牛乳 たまご ベーコン シーチキン わかめ	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ だいこん にんじん コーン えのきたけ チンゲンサイ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう ごま ごまあぶら	610 22.3	793 27.9
19金	ごはん	○	野菜と竹輪のかき揚げ ゆず酢あえ 豆腐とてんぶらのすまし汁	牛乳 ちくわ たまご とうふ てんぶら	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし ゆず えのきたけ ねぎ	こめ さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	619 21.8	804 27.3
22月	【冬至献立】 ごはん	○	麻婆豆腐 パンパンジーサラダ 大学かぼちゃ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ほししいたけ にら しょうが きゅうり もやし コーン かぼちゃ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	659 24.2	827 30.2
23火	ごはん	○	鯖のみそ煮 白菜のごまあえ けんちん汁	牛乳 さば みそ とりにく あつあげ	しょうが はくさい ほうれんそう だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま さといも	595 24.0	773 30.0
24水	【クリスマス献立】 パンネ ナポリタン	○	キャベツとえのきのサラダ りんごケーキ	牛乳 とりにく ぶたにく ゼラチン ヨーグルト たまご	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう えのきたけ キャベツ コーン りんご レーズン	パンネ あぶら さとう バター こむぎこ	632 21.2	821 26.5

今月の地元食材

えのきたけ かぼちゃ キャベツ
さつまいも さといも ブロッコリー

