

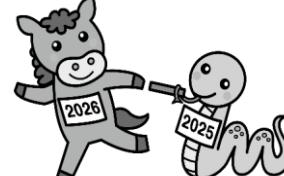


令和7年 12月 予定献立表



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	ごめ でんぶん 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	ごめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	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 こんにゃく ほししいたけ ねぎ	ごめ さとう でんぶん 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	こんにゃく だいこん もやし こまつな キャベツ	ごめ 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 チャプチエ 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	ごめ あぶら パンこ でんぶん 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	ごめ 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 きのこと白菜のみぞ汁	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	ごめ ながいも ごむぎこ 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 だいす	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごめ 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	ごめ でんぶん 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	ごめ ろっこまい 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 こうやどうふ 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	ごめ あぶら さとう ごま でんぶん	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 くきわかめ 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	ごめ でんぶん じゃがいも あぶら ごむぎこ 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 さつま芋のみぞ汁	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	ごめ でんぶん 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 ごまじようゆあえ 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 チングンサイ	ごめ 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 豆腐とてんぷらのすまし汁	牛乳 ちくわ たまご とうふ てんぷら	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	ごめ さつまいも ごむぎこ でんぶん 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	ごめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	659 24.2	827 30.2
23火	ごはん	○	鯖のみぞ煮 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 こんにゃく ごぼう ねぎ	ごめ さとう ごま さといも	595 24.0	773 30.0
24水	【クリスマス献立】 ペッペ ナポリタン	○	キヤ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 キヤベツ コーン りんご レーズン	ペッペ あぶら さとう バター ごむぎこ	632 21.2	821 26.5



今月の地元食材

えのきたけ かぼちゃ キヤベツ
さつまいも さといも ブロッコリー