



# 令和6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
2月	ごはん	○	パンピンググラタン ごまじょうゆあえ ふわふわ卵スープ	牛乳 とりにく チーズ シーチキン ベーコン たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ だいこん コーン パセリ	こめ パンネ あぶら バター こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら	641 24.5	/
3火	ごはん	○	いかのさらさ揚げ 糸こんのきんぴら 豚汁	牛乳 いか ぶたにく あつあげ みそ	しょうが こんにやく ごぼう ピーマン にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま さつまいも	670 27.9	
4水	ごはん	○	鶏肉のオレンジ煮 ひじきサラダ ポークビーンズ	牛乳 とりにく ひじき ロースハム ひよこまめ ぶたにく	みかんジュース きゅうり キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも なまクリーム	646 27.4	760 32.2
5木	キムタクごはん	○	蒸しシュウマイ パンサンスー 中華スープ	牛乳 ぶたにく しゅうまい ロースハム たまご わかめ	はくさい だいこん きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	603 24.8	761 32.2
6金	ごはん	○	鯛のマヨネーズ焼き スパゲッティサラダ 野菜スープ	牛乳 たい チーズ ロースハム ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー コーン もやし レタス パセリ	こめ あぶら スパゲッティ	652 26.5	734 34.4
9月	ごはん	○	麻婆豆腐 くらげともやしのサラダ 大学かぼちゃ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ くらげ	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ほししいたけ いら しょうが もやし きゅうり コーン かぼちゃ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま ごま	635 24.5	825 30.5
10火	ゆかりごはん	○	煮込みおでん ごま酢あえ 果物	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ たまご かにかまぼこ	しそ こんにやく だいこん もやし こまつな キャベツ みかん	こめ じゃがいも さとう ごま	618 23.7	770 29.0
11水	パンネ ナポリタン	○	ほうれん草とえのきのサラダ りんご蒸しパン	牛乳 きゅうりく ぶたにく ベーコン セラチン スキムミルク	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	パンネ あぶら さとう こむぎこ	666 23.7	835 30.8
12木	ごはん	○	ししやもフライ きゅうりと春雨の酢の物 かきたま汁	牛乳 ししやも たまご わかめ とうふ かまぼこ	きゅうり ゆず こまつな	こめ こむぎこ パンこ あぶら はるさめ ごま さとう でんぶん	602 24.8	783 32.2
13金	七穀ごはん ポークカレー	○	れんこんサラダ 果物	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 にんにく しょうが れんこん キャベツ きゅうり りんご	こめ ろっこまい じゃがいも あぶら ごま さとう	635 25.0	791 30.5
16月	高野豆腐 そばろご飯	○	酢みそあえ むらも汁	牛乳 こうやどろふ とりにく かまぼこ みそ ゆば 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 でんぶん	610 25.2	793 31.4
17火	ごはん	○	手作り肉団子 チャブチエ わかめスープ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン わかめ とうふ	たまねぎ ほししいたけ にんじん にんにく こまつな えのきたけ ねぎ	こめ あぶら パンこ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	643 26.8	830 34.2
18水	【水産献立】 ごはん	○	揚げぶり大根 ピーナッツあえ はくさいと油揚げのみそ汁	牛乳 ぶり かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが だいこん こまつな キャベツ はくさい ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ピーナッツ ピーナッツバター さつまいも	667 27.1	739 35.2
19木	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 海藻サラダ 冬のホワイトシチュー	牛乳 とりにく わかめ くきわかめ いとかんてん とさかおり ロースハム とうにゅう	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 さとう でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ バター	635 24.4	825 28.9
20金	【冬至献立】 きのこの 炊き込みご飯	○	野菜とえびのかき揚げ ゆず酢あえ 豆腐とてんぷらすまし汁	牛乳 とりにく あぶらあげ えび たまご とうふ てんぷら わかめ	しめじ ましたけ ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう かぼちゃ ほうれんそう もやし ゆず ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	621 21.7	772 27.6
23月	ごはん	○	鯖の味噌煮 アーモンドあえ けんちん汁	牛乳 さば みそ とりくに あつあげ	しょうが ほうれんそう はくさい しめじ だいこん こんにやく ごぼう ねぎ にんじん	こめ さとう アーモンド さといも	597 25.9	776 33.6
24火	【クリスマス献立】 カレーピラフ	○	鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ ABCスープ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ピーマン レタス パセリ	こめ むぎ バター でんぶん あぶら さとう マカロニ クリスマスデザート	721 23.0	866 29.9



今月の地元食材
さつまいも かぼちゃ キャベツ こまつな だいこん はくさい ブロッコリー えのきたけ さといも