

12月 キュウシクこんたてひょう

今月の目標・・・ 残さず食べよう

令和7年12月

西条市立小松学校給食センター

日	曜	牛乳 牛乳 無機質	こんだてめい 献立名	おもな材料				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる			
				たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		
1	月	牛乳 牛乳 無機質	パン	パン				590 23.2	
			いかのさらさあげ	かたくりこ	あぶら	いか	しょうが	しょうゆ さけ カレーこ	
			レモンすあえ	さとう			キャベツ きゅうり レモン	す しお しょうゆ	
			ふゆのチボカスープ	おおむぎ		ベーコン だいす	にんじん たいこん たまねぎ	しお こしょう とりだし コンソメ しょうゆ	
			はちみつ＆マーガリン		はちみつ& マーガリン			はくさい	
2	火	牛乳 牛乳 無機質	ごはん	こめ				569 25.1	
			とりにくのこうみやき	ごま ごまあぶら	ごまあぶら	とりにく	ねぎ	しょうが	
			こまつなとえのきのさと				こまつな	はくさい えのきだけ	
			にくじやが	じゃがいも (しらたき)	さとう	あぶら ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	
3	水	牛乳 牛乳 無機質	ロシア料理献立					603 24.0	
			パン	パン					
			ほうれんそうのグラタン	じゃがいも パンこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう たまねぎ	
			プロッコリーソテー		あぶら		プロッコリー	キャベツ	
4	木	牛乳 牛乳 無機質	ごはん	こめ				579 20.8	
			ながねぎとえびのかきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	えび たまご	さやいんげん	ねぎ たまねぎ	
			うめおかかあえ	さとう		かつおぶし	ひじき	こまつな キャベツ りょくとうもやし うめ	
			よせなべ	はるさめ		とりにく とうふ		ねぎ はくさい ぶなしめじ	
								しお しょうゆ さけ にぼし	
5	金	牛乳 牛乳 無機質	むぎごはん	こめ おおむぎ				620 24.3	
			さかなのマヨネーズやき		マヨネーズ	ホキ		たまねぎ しお こしょう	
			ひじきサラダ	さとう	オリーブあぶら		ひじき	キャベツ コーン レモン す しお こしょう しょうゆ	
			ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	にんじん さやいんげん	にんじん にんにく たまねぎ カレールウ しょうゆ ウスターーソース	
8	月	牛乳 牛乳 無機質	パン	パン				629 22.4	
			コロッケ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	おから ぶたにく たまご		たまねぎ しお こしょう ウスターーソース	
			だいこんじゃこサラダ	さとう			しらすぼし	だいこん きゅうり す しお	
			ABCスープ	マカロニ		ベーコン	かぼちゃ	たまねぎ しお こしょう とりだし しょうゆ コンソメ	
9	火	牛乳 牛乳 無機質	ごはん	こめ				604 27.8	
			からあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく		にんにく しょうが さけ しょうゆ	
			おかかあえ			かつおぶし		しょうゆ みりん	
			とうふチゲ			とうふ みそ ぶたにく	にんじん にら	はくさい キムチ えのきだけ にんにく りょくとうもやし きくらげ しょうが さけ ちゅうかだし しょうゆ みりん	
10	水	牛乳 牛乳 無機質	キャロットパン	キャロットパン				590 27.7	
			シュウマイ	さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご		たまねぎ しいたけ しょうが しお こしょう しょうゆ	
			きりぼしだいこんのベーコンいため	さとう		ベーコン		きりぼしだいこん キャベツ しょうゆ みりん	
			とうふのかにあんスープ	かたくりこ	ごまあぶら	とうふ たまご かにふみかまほこ	にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ しょうが しょうゆ しお こしょう さけとりだし みりん	
11	木	牛乳 牛乳 無機質	ごはん	こめ				624 23.3	
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば		しょうが みりん さけ しょうゆ	
			ごまあえ		ごま		こまつな	はくさい みりん しょうゆ	
			さつまじる	さつまいも (こんにゃく)		あつあげ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう にぼし	
12	金	牛乳 牛乳 無機質	ごはん	こめ				609 24.0	
			やきぎょうざ	ぎょうざ					
			じゃことコーンのナムル	さとう	ごまあぶら		しらすぼし こまつな	コーン キャベツ しょうゆ	
			あつあげのあますいため	さとう	かたくりこ	あぶら ぶたにく あつあげ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ しょうゆ ちゅうかだし みりん ケチャップ す	
15	月	牛乳 牛乳 無機質	パン	パン				553 25.0	
			ハニーマスタードチキン	はちみつ		とりにく		しお こしょう しょうゆ しろワイン マスター	
			もやしソテー		あぶら			りょくとうもやし しお こしょう	
			パンブキンスープ		ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しお こしょう コンソメ クリームポタージュ	
			べにまどんな					べにまどんな	

日	曜	牛乳 むきしつ 無機質	こんだてめい 献立名	おもな材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) リビ中	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		調味料	
				たんすいかぶつ 炭水化物	しきつ 脂質	たんぱく質	しきつ 無機質	ビタミン			
16	火	牛乳 むきしつ 無機質	ごはん	こめ						620 28.6	
			とりてん	こむぎこ かたくりこ	あぶら	とりにく たまご					
			かみかみあえ	さとう	ごまあぶら	いか		こまつな	キャベツ		
			みそしる	じゃがいも		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		
17	水	牛乳 むきしつ 無機質	げんりょうパン	パン						589 25.2	
			ほうれんそうのキッシュ		あぶら	ハム とうにゅう たまご	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ		
			フレンチサラダ	さとう				にんじん	はくさい キャベツ		
			ぎゅうにくごぼうのきのこパスタ	スパゲッティ さとう	あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにく	のり	ねぎ	ごぼう たまねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく	しお こしょう さけ しょうゆ みりん	
18	木	牛乳 むきしつ 無機質	ごはん	こめ						586 23.8	
			えびつくね	かたくりこ	あぶら	とうふ すりみ えび たまご			たまねぎ		
			こんぶあえ				しおこんぶ	にんじん こまつな	キャベツ		
			けんちんじる	じゃがいも (こんにゃく)		ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	しお しょうゆ さけ かつおだし	
19	金	牛乳 むきしつ 無機質	ふりかけ(かつおみりん)			ふりかけ (かつおみりん)				659 35.1	
			おやこどん(むぎごはん)	こめ おおむぎ							
			おやこどん(ぐ)	さとう		とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	さけ しょうゆ みりん かつおだし	
			やきししゃも				ししゃも				
22	月	牛乳 むきしつ 無機質	ごもくきんぴら	さとう (こんにゃく)	ごま ごまあぶら	てんぶら		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん	815 40.2
			ごはん	こめ							
			さかなのみぞれかけ	かたくりこ さとう	あぶら	あじ			しょうが だいこんおろし	さけ しょうゆ みりん	
			いそかえ				のり	ほうれんそう	はくさい	みりん しょうゆ	
23	火	牛乳 むきしつ 無機質	かぼちゃのそぼろに	さといも さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	さけ しょうゆ	713 28.4
			コーンピラフ	こめ	バター	えび			コーン えだまめ	しお こしょう コンソメ	
			タンドリーチキン		あぶら	とりにく	ヨーグルト		しょうが にんにく レモン	しお こしょう カレーこ ケチャップ	
			こふきいも	じゃがいも			パセリ			しお こしょう	
24	水	牛乳 むきしつ 無機質	ファイバースープ	おおむぎ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ	しお こしょう とりだし しょうゆ コンソメ	591 25.2
			クリスマスケーキ	ケーキ							
			パン	パン							
			ハンバーグきのこソース	パンこ さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご			たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ	しお こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース	
			ボイルやさい						キャベツ きゅうり		
			ミネストローネ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	しお こしょう とりだし しょうゆ コンソメ	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・ 小松幼稚園 : 5、12日給食ありません
23日給食最終日
- ・ 小松小学校 : 24日給食最終日
- ・ 石根小学校 : 12日5年生給食ありません
24日給食最終日
- ・ 小松中学校 : 23日給食最終日