














12月 きゅうしよくこんだてひょう

こんぱつ もくひょう
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 ぎょうにゅう 牛乳 むきしつ 無機質	こんだてめい 献立名	主 な 材 料 おも ざい りょう						ちようみりよう 調味料	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		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質 しつ	むきしつ 無機質	ビタミン			
1	月		パン	パン							590
			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	23.2
			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	
			ふゆのプチボカススープ	おおむぎ		ベーコン だいず		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい	しお こしょう とりだし コンソメ しょうゆ	770
			はちみつ&マーガリン		はちみつ& マーガリン						27.7
2	火		ごはん	こめ							569
			とりにくのこうみやき		ごま ごまあぶら	とりにく		ねぎ	しょうが	しょうゆ みりん	25.1
			こまつなとえのきのさつとに					こまつな	はくさい えのきだけ	しょうゆ みりん	
			にくじゃが	じゃがいも さとう (しらたき)	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	しょうゆ みりん さけ	727
											30.7
3	水		ロシア料理献立								603
			パン	パン							24.0
			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	しろワイン しお こしょう クリームルウ	808
			ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	キャベツ	しお こしょう コンソメ	
			ボルシチ	じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ビーツ キャベツ	しお こしょう あかワイン コンソメ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ	
4	木		ごはん	こめ							579
			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	しお	20.8
			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	しょうゆ	743
			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		むぎごはん	こめ おおむぎ							620
			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	24.3
			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	791
			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	しょうが にんにく たまねぎ	カレールウ しょうゆ ウスターソース	
8	月		パン	パン							629
			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 ウスターソース	22.4
			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	843
			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		ごはん	こめ							604
			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	27.8
			おかかあえ			かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	しょうゆ みりん	777
			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		キャロットパン	キャロットパン							590
			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 ししいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ	27.7
			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	793
			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 かにふうみかまぼこ		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		ごはん	こめ							624
			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	23.3
			ごまあえ		ごま			こまつな	はくさい	みりん しょうゆ	801
			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		ごはん	こめ							609
			やきぎょうざ	ぎょうざ							24.0
			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	789
			あつあげのあまずいため	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		パン	パン							553
			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 マスタード	25.0
			もやしソテー		あぶら			こまつな パプリカ	りょくとうもやし	しお こしょう	737
			パンプキンスープ			ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	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	<div><div>ぎゅうにゅう牛乳</div><div>むきしつ無機質</div></div>	献立名	主 な 材 料						調味料	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		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいかぶつ炭水化物	しじつ脂質	たんぱくじつ	むきしつ無機質	ビタミン			
16	火		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				しお こしょう	
			かみかみあえ	さとう	ごまあぶら	いか		こまつな	キャベツ	す しょうゆ	
			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	にぼし	794 35.3
17	水		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	しお こしょう	
			フレンチサラダ	さとう				にんじん	はくさい キャベツ	す しょうゆ	
			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	761 32.0
18	木		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	しお さけ	
			こんぶあえ				しおこんぶ	にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	
			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	750 28.9
			ふりかけ(かつおみりん)			ふりかけ (かつおみりん)					
19	金		おやかどん(むぎごはん)	こめ おおむぎ							659 35.1
			おやかどん(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	
			やしししゃも				ししゃも				
			ごもくきんぴら	さとう (こんにゃく)	ごま ごまあぶら	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん	815 40.2
22	月		ごはん	こめ							628 24.9
			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	
			いそかあえ				のり	ほうれんそう	はくさい	みりん しょうゆ	
			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	803 30.3
23	火		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	561 23.0
			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	
			こぶきいも	じゃがいも				パセリ		しお こしょう	
			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	713 28.4
			クリスマスケーキ	ケーキ							
24	水		パン	パン							591 25.2
			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 えのきたけ	しお こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース	
			ポイルやさい						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	

* さいりよう つごう材料の都合により、こんだて へんこう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