



12月 学校給食予定献立表



伊予市学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー(Kcal)
		おもに体をつくる もとになるもの	おもに体の調子を整える もとになるもの	おもにエネルギーの もとになるもの	たんぱく質(g)
1 月	ごはん 牛乳 そぼろどんぶり ぶたじる すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ わかめ アレルギーなしのひ	にんじん ほししいたけ グリンピース ねぎ はくさい ごぼう すだち キャベツ きゅうり	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら	605 24.9 23.4 748 29.9 21.7
	ごはん 牛乳 カレーうどん れんこんチップ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらすばし かいそうミックス	ねぎ たまねぎ にんじん れんこん きゅうり もやし	こめ うどん くろざとう さとう ルウ あぶら ごま	607 19.3 27.0 753 22.7 25.7
	ごはん 牛乳 ふしめんじる かけのしおこうじやき しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ぶたにくになると	にんじん ねぎ ほししいたけ えのきたけ レタス レモン きゅうり ながねぎ ねりうめ	こめ ふしめん さとう ごまあぶら	578 28.5 20.9 692 31.3 18.6
	げんりょうコッペパン 牛乳 ビーフンいため もやしのサラダ だいすくにぼしのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいすく しらすばし	にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく こまつな もやし	パン さとう でんぶん くろざとう ビーフン あぶら ごま	583 31.6 32.6 744 39.5 31.0
5 金	ごはん 牛乳 いもたき さかなのカレーあげ あますづけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひらてん さんま こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ かぶ	こめ さといも こんにゃく だんご さとう でんぶん あぶら	667 25.1 29.0 826 30.4 27.9
	ごはん 牛乳 おやこどんぶり 牛乳 ゆずみそあえ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか みそ するめ こにぼし あおのり	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい きゅうり ゆず	こめ さとう でんぶん ごま	587 27.3 22.5 725 33.4 20.6
	ごはん 牛乳 ほうれそうのみそしる しゃしゃものなんばんづけ おひたし	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ししゃも	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	600 22.5 26.0 710 25.2 23.1
	ごはん 牛乳 さといものそぼろに イカのさらさあげ にんじんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが もやし	こめ さといも さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	661 26.6 25.7 822 32.3 24.6
11 木	げんりょうコッペパン 牛乳 みそラーメン ナツツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた みそ ツナ ヨーグルト	にんじん ねぎ もやし しなちく にんにく ながねぎ ごぼう レタス きゅうり	パン めん でんぶん さとう あぶら アーモンド マヨネーズ	675 28.8 38.3 864 35.7 36.6
	ごはん 牛乳 つみれじる おかずみそ マッシュサラダ	ぎゅうにゅう さかなすりみ ぶたにく なつとう みそ ロースハム	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ きゅうり	こめ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ フレンチドレッシング	627 23.7 26.6 776 28.6 25.1
	ごはん 牛乳 シーフードカレー フレンチサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう えび いか たこ なまクリーム	にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ なつみかん みかんジュース ふくじんづけ	こめ じゃがいも さとう ルウ あぶら	645 21.4 23.6 802 25.9 22.1
	ごはん 牛乳 いよこみそしる ぶたにくのかりんあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ ぶたにく のり	キャベツ ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ ながねぎ しょうが コーン	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら さつまいも	662 25.7 27.1 825 31.1 25.7
17 水	ごはん 牛乳 かきたまじる マーボーダイコン そくせきづけ べにマドンナ	ぎゅうにゅう たまご どうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ねぎ たまねぎ だいこん えだまめ しょうが にんにく はくさい たくあん べにマドンナ	こめ でんぶん さとう りょくとうはるさめ ごま ごまあぶら	588 21.4 23.7 723 25.7 22.3
	コッペパン 牛乳 クリームに コールスローサラダ だいすくかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく だいすく ていしばうにゅう チーズ	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう ルウ あぶら フレンチドレッシング	635 29.1 28.8 795 36.1 27.5
	ひつまぶし 牛乳 すまじる かきあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう うなぎ あなご うおそうめん わかめ えび たまご こにぼし チーズ	ねぎ えのきたけ にんじん ピーマン コーン きりぼし大いこん	こめ こむぎこ さとう やきふ あぶら さつまいも	636 29.3 26.9 789 35.8 25.6
	ごはん 牛乳 ビビンバ はるさめスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく やきぶた ロースハム とうじ	ねぎ ほうれんそう にんにく もやし たけのこ かぼちゃ ほししいたけ セロリー たまねぎ きゅうり	こめ りょくとうはるさめ さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ フレンチドレッシング あぶら	686 27.9 31.4 854 34.2 30.2
23 火	ごはん 牛乳 マーボーダイコン ばんさんすう こおなごちりめん	ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく みそ たまご ロースハム こおなごちりめん	にんじん グリンピース たけのこ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり きくらげ もやし	こめ さとう でんぶん りょくとうはるさめ あぶら ごまあぶら	650 26.4 25.9 807 32.0 24.4
	ごはん 牛乳 たまごにらのスープ チーズふうソースインハンバーグ マカロニサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく だいすく ヨーグルト ツナ どうにゅう だいすく セレクトきゅうしょく	にら にんじん ほししいたけ セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ でんぶん マカロニ さとう こめこ あぶら マヨネーズ いちごビューレ	739 28.1 33.7 867 31.4 31.6
	ごはん 牛乳 たまごにらのスープ ビックエビフライ マカロニサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう どうにゅう だいすく たまご ヨーグルト えび ツナ	にら にんじん いちご ほししいたけ たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	こめ さとう こめこ パンこ こむぎこ マカロニ あぶら ココア マヨネーズ でんぶん	723 24.8 29.3 851 28.1 27.7
	※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。 ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。 ※ 今月の伊予市産は、米、しらすばし、ほししいたけ、だいこん、きくらげです。				イラスト：郡中小学校