





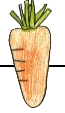
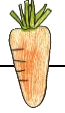
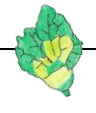








12月 学校給食予定献立表



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)	脂質(%)
					小学校	中学校
1月	ごはん 牛乳	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	748
	そばろどんぶり				24.9	29.9
	ぶたじる				23.4	21.7
	すだちふうみづけ					
2火	ごはん 牛乳	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 くらざとう さとう ルウ あぶら ごま	607	753
	カレーうどん				19.3	22.7
	れんこんチップ				27.0	25.7
	かいそうサラダ					
3水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ぶたにく なたと さけのしおこうじやき しゃぶしゃぶサラダ	にんじん ねぎ ほしいたけ 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	692
	ふしめんじる				28.5	31.3
	さけのしおこうじやき				20.9	18.6
	しゃぶしゃぶサラダ					
4木	げんりようコッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご もやしのサラダ だいずとにぼしのあげに	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 くらざとう ビーフン あぶら ごま 	583	744
	ビーフンいため				31.6	39.5
	もやしのサラダ				32.6	31.0
	だいずとにぼしのあげに					
5金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いもたき さかなのカレーあげ あまずづけ	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	826
	いもたき				25.1	30.4
	さかなのカレーあげ				29.0	27.9
	あまずづけ					
8月	ごはん 牛乳	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	725
	おやこどんぶり 牛乳				27.3	33.4
	ゆずみそあえ				22.5	20.6
	ごまあじいりこ					
9火	ごはん 牛乳	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	710
	ほうれんそうのみそしる				22.5	25.2
	ししゃものなんばんづけ				26.0	23.1
	おひたし					
10水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さといものそばろに イカのさらさあげ にんじんのごまあえ	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	822
	さといものそばろに				26.6	32.3
	イカのさらさあげ				25.7	24.6
	にんじんのごまあえ					
11木	げんりようコッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた みそ ツナ ヨーグルト ナッツごぼう ツナサラダ	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	864
	みそラーメン				28.8	35.7
	ナッツごぼう				38.3	36.6
	ツナサラダ					
12金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう さかなすりみ つみれじる 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	776
	つみれじる				23.7	28.6
	ぶたにく なつとう みそ				26.6	25.1
	ロースハム					
15月	ごはん 牛乳	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 ぶくじんづけ	こめ じゃがいも さとう ルウ あぶら 	645	802
	シーフードカレー				21.4	25.9
	フレンチサラダ				23.6	22.1
	ぶくじんづけ					
16火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ ぶたにく のり ぶたにくのかりんあげ わふうサラダ	キャベツ ながねぎ ほしいたけ 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	825
	いよこみそしる				25.7	31.1
	ぶたにくのかりんあげ				27.1	25.7
	わふうサラダ					
17水	ごはん 牛乳	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 りよくとうはるさめ ごま ごまあぶら	588	723
	かきたまじる				21.4	25.7
	マーボーだいこん				23.7	22.3
	そくせきづけ					
18木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく だいず クリームに コールスローサラダ だいずかりんとう	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 てんぷん さとう ルウ あぶら フレンチドレッシング	635	795
	クリームに				29.1	36.1
	コールスローサラダ				28.8	27.5
	だいずかりんとう					
19金	ひつまぶし 牛乳	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 きりぼしだいこん	こめ こむぎこ さとう やきふ あぶら さつまいも	636	789
	すましじる				29.3	35.8
	かきあげ				26.9	25.6
	はりはりづけ					
22月	ごはん 牛乳	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 ほしいたけ セロリー たまねぎ きゅうり 	こめ りよくとうはるさめ 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 	686	854
	ビビンバ				27.9	34.2
	はるさめスープ				31.4	30.2
	かぼちゃサラダ					
23火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく みそ たまご ロースハム こおなごつくだに	にんじん グリンピース たけのこ たまねぎ ほしいたけ 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 りよくとうはるさめ あぶら ごまあぶら	650	807
	マーボーどうふ				26.4	32.0
	ばんさんすう				25.9	24.4
	こおなごちりめん					
24水 A	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう たまご とりにく たまごにらのスープ ぶたにく だいず ヨーグルト チーズふうソースインハンバーグ マカロニサラダ セレクトきゅうしよく 	にら にんじん ほしいたけ 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 いちごビュレ 	739	867
	たまごにらのスープ				28.1	31.4
	ぶたにく だいず ヨーグルト				33.7	31.6
	チーズふうソースインハンバーグ					
24水 B	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう どうにゅう だいずこ たまご ヨーグルト えび ツナ	にら にんじん いちご ほしいたけ 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	851
	たまごにらのスープ				24.8	28.1
	ビックエビフライ				29.3	27.7
	マカロニサラダ					
24水 B	クリスマスデザート	セレクトきゅうしよく 	にら にんじん いちご ほしいたけ 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	851
	クリスマスデザート				24.8	28.1
	クリスマスデザート				29.3	27.7
	クリスマスデザート					

- ※ 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、ほしいたけ、だいこん、きくらげです。



イラスト：郡中小学校