

12月予定献立表

今月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

令和7年度
小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 　　な 　　材 　　料						その他	(小学3年生)
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			エネルギー たんぱく質
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実		
1 月	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								676 kcal 22.2 g
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ丼（ご飯）	豚肉, 厚揚げ		人参, チンゲン菜	もやし, キムチ, 玉ねぎ, きくらげ, 白ねぎ	米, でん粉	油, ごま油	酒, にんにく, 生姜, コチジャン, 醤油, 味醂, 塩, 胡椒, 鶏だし, 中華だし	
	春巻き	春巻き					油		
2 火	切干大根のオーストリア炒め	ハム		人参, にら	切干大根, 干し椎茸		油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂	589 kcal 35.5 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒	
3 水	キャロットラペ	ツナ		人参	玉ねぎ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	638 kcal 23.4 g
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
4 木	あじフライ	あじフライ					油		721 kcal 27.5 g
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	玉ねぎ, コーン			塩, 胡椒	
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ		
	かきたまスープ	卵, ベーコン		チンゲン菜, 人参	大根, 玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
5 金	【南中1年生が考えた献立】								620 kcal 27.5 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけのちゃんちゃん焼き	鮭, 味噌			玉ねぎ, キャベツ, しめじ	砂糖	油, 無塩バター	塩, 胡椒, 味醂, 醤油	
8 月	きんぴら			人参	れんこん	つきこんにゃく, 砂糖	油, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし, だし汁	581 kcal 20.1 g
	豚汁	豚肉, サイコロ豆腐, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)	
	お米のタルト					タルト			
	牛乳		牛乳						
9 火	パン					パン			598 kcal 26.5 g
	ウインナー	ウインナー							
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	ポークビーンズ	県産大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖	油	酒, トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ビーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし	
10 水	牛乳		牛乳						613 kcal 25.6 g
	ご飯					米			
	ホキの中華あんかけ	ホキ		青ピーマン, 人参	玉ねぎ	でん粉	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 中華だし	
	ナムル				大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢	
11 木	豆腐の中華煮	カット豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース	620 kcal 23.7 g
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米, 麦			
	冬野菜カレー	牛肉 豚肉, きざみ大豆		人参, ブロッコリー	玉ねぎ, 大根	じゃが芋	油	にんにく, とろけるカレールウ, パーモントカレーフレーク, 醤油, ウスターソース, 鶏だし	
	ゆで卵	卵							
	ドレッシングサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実		
12 金	牛乳		牛乳						594 kcal 22.9 g
	黒糖パン					パン, 黒砂糖			
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, 鶏だし, コンソメ, 胡椒	
	ラビオリスープ			人参	玉ねぎ, キャベツ, セロリー	ラビオリ	油	鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
15 月	日本全国味めぐり「福岡県」								568 kcal 27.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さばのごま焼き	鯖					ごま	醤油, 生姜, 酒, 味酢	
	あちゃら漬け		塩こんぶ	人参	大根, れんこん	砂糖	ごま油	醤油, 酢, とうがらし	
16 火	牛乳		牛乳						631 kcal 25.3 g
	パン					パン			
	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉, 黒砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味酢	
	ポテトのフレンチサラダ				きゅうり, コーン	じゃが芋, 砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 粒入りマスタード, 塩, 胡椒	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
17 水	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～受賞作品「豆乳みそ汁」受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」 毎月 第3水曜日は【水産の日】								584 kcal 24.5 g
	牛乳		牛乳			米			
	ご飯								
	ぶりの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ	
	のり酢和え		のり	小松菜, 人参	キャベツ	砂糖		醤油, 酢, 味酢	
	豆乳みそ汁	ベーコン, 味噌, 豆乳		ねぎ	白菜	じゃが芋		鶏だし, コンソメ	
18 木	牛乳		牛乳						651 kcal 27.6 g
	ピラフ	ハム		人参	玉ねぎ, グリンピース	米	油	コンソメ, 塩, 胡椒	
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉, コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし, カレー粉	
	ツリーサラダ		チーズ	ブロッコリー, 人参	コーン	砂糖	油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		かぼちゃ, パセリ	大根, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	クリスマスデザート（チョコレートケーキ）					クリスマスケーキ			
毎月19日は食育の日									
19 金	牛乳		牛乳						595 kcal 25.4 g
	パン					パン			
	イカリングフライ	イカリングフライ					油		
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	しめじ, キャベツ		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
22 月	牛乳		牛乳						553 kcal 22.2 g
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油	酒, 醤油, だし汁	
	魚そうめん汁	魚そうめん		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
23 火	牛乳		牛乳						626 kcal 28.0 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, 枝豆	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	シチュー	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, コーン	じゃが芋, 小麦粉	無塩バター	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
24 水	牛乳		牛乳						569 kcal 19.4 g
	さつま芋の天ぷら					さつまいも天ぷら	油		
	即席漬け				大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢, トウバンジャン	
	五目うどん					うどん(袋めん)			
		鶏肉, 油揚げ		人参, ねぎ	白菜, ごぼう, 干し椎茸	里芋, でん粉		味酢, 酒, 醤油, 花かつお(だし用)	
	みかん				みかん				

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
★材料の都合により献立を変更することがあります。

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

おいしい給食グランプリ！

- ♡ 受賞作品「豆乳みそ汁」
- ♡ 受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」
- ♡ レシピはこちらから

