12月分 学校給食献立表 (18**回**) 📤 🖴 🖨 📤 🖴 🖴 今治市立菊間調理場 令和7年 (亀岡小・菊間小・菊間中) あ か い あ か い きい きいろ みどりい ろ 栄養価 В こんだてめい こんだてめい ちやにくやほねに ちやにくやほねに からだのちょうしを 上:小学生 下:中学生 はたらくちからや からだのちょうしを はたらくちからや 上:小学生 (曜) (曜) なるもの たいおんになるもの ととのえるもの なるもの たいおんになるもの ととのえるもの ぎゅうにゅう こむぎこ・パン きゅうり・こまつな ぎゅうにゅう こむぎこ・こめ こんにゃく・えだまめ だいこんの きゃべつと だいこん・たまねぎ だいず・わかめ パンこ・じゃがいも 16 とうふ・からあげ キャベツ・きゅうり コーンフレーク 598 593 しおこうじサラダ わかめのしらすあえ しらすぼし でんぷん・さとう トマトかん・にんじん わかめ・しらすぼし さといも・ごま ごぼう・たまねぎ もやしの ぶたにく・とりにく オリーブオイル ねぎ・もやし・レタス ツナ・ぶたにく さんおんとう にんじん・ねぎ ごはん れんこんSOY さっぱりたまし たまご・みそ こめあぶら れんこん・きくらげ とんじる はくさい こめあぶら かりかりがんも 月 コッペパン メンチカツ (火) 730 (けずりぶし) 752 スープ なたねあぶら ほししいたけ (にぼし) なたねあぶら きくらげ ほししいたけ ぎゅうにゅう こめ・じゃがいも こんにゃく・キャベツ ぎゅうにゅう こめ・じゃがいも いとこんにゃく しらゆきハリハリの 2 17 だいず・おから でんぷん・さとう こんぶ・とりにく さとう・さんおんとう こまつか・だいこん おひたし けくさい 589 617 カリポリあえ さやいんげん・えだまめ しらすぼし・ホキ こめあぶら・バター たまねぎ・とうもろこし ひじき・ぶたにく さんおんとう ぎゅうにゅう ごはん ちくわ・すじにく さつまいも にんじん・はくさい ローストだいず アーモンド ごぼう・こまつな やさいたっぷりホキの まめまめ ごはん だしかおる おでん うずらたまご・みそ(こ ピーマン・もやし えそすりみ こめあぶら きりぼしだいこん ちゃんちゃんやき (水) じゃこてん にくじゃが (火) 740 775 なたねあぶら たまねぎ・とうもろこし 4,50 とりにく・たまご (けずりぶし) (にぼし) にんじん・ほししいたけ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こまつな・だいこん むぎ・こむぎこ しんにゃく・キャベツ こむぎこ・パン フルーツ ヨーグルト 3 あつあげ・あおのり 18 さとう・アーモンド こめ・じょうしんこ ごぼう・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ くきわかめの ひよこまめ 577 592 くきわかめ さといも・さとう だいこん・とうもろこし ぶたにく・たまご こめあぶら にんじん・はくさい サラダ きびなご さんおんとう にんじん・ねぎ・レタス ヨーグルト マーガリン みかんかん・パインかん ラビオリ むぎごはん きびなごの はくさいとゆずの ぼっかけ ほししいたけ とりにく ラビオリ アロエデザート ゆずかじゅう・きくらげ こめあぶら あおのりあげ さっぱりいため スープ (水 (木) ココア 736 728 こなチーズ (ガラスープ ほししいたけ かけてたべてね クッキーパン (にぼし) ぎゅうにゅう パン・スパゲティ ぎゅうにゅう むぎ・てんぷらこ さやいんげん・キャベツ えだまめ・キャベツ キャベツの だいず こうやどうふ ぎゅうこゅう ぶたにく きゅうり・たまねぎ 19 グロッコリーと 4 だいぜ パンこ・さとう パンこ・こめ だいこん・たまねぎ 613 661 ゚コールスロー とうふ・ツナ・いか オリーブオイル パセリ・にんにく だいこんのサラダ さとう・じゃがいも ミニトマト・にんじん はまぐり・いか トマトかん・にんじん ボンゴレロッソ こめあぶら でんぷん・アーモンド ブロッコリー・れんこん カラフルあんかけ ートボール こうやどうふの ぶたにく・ゼラチン マヨネーズ しめじ・マッシュルーム だっしふんにゅう オリーブオイル レモン・しょうが コッペパン スパゲティ (木) ミートローカ (金) フライ カレー 755 823 とりにく・たまご にんにく トマトピューレ にくだんご こめあぶら・カレールウ ラッキーにんじん かけてたべてね KINA あかピーマン・きいろピーマン うずらたまご (けずりぶし) なたねあぶら むぎごはん ぎゅうにゅう えだまめ・キャベツ ぎゅうにゅう コッペパン こめ・でんぷん かぼちゃ・キャベツ ひじきとやさいの 22 あつあげ・ひじき さんおんとう・ごま こまつな・たまねぎ かぼちゃの みかん ゆずドレッシング だいず はるまきのかわ こまつな・たまねぎ 579 664 いろどりサラダクみかん 教育長賞 しらすぼし オリーブオイル とうもろこし・にんじん ぶたにく・とりにく チンゲンサイ・にんじん ぎゅうにゅう パンこ・さとう はるまき サラダ あつあげと ぶたにく・とりにく ごまあぶら しろねぎ・はくさい たまご・こなチーズ ごま・こめあぶら とうもろこし・レタス いまばりさんみそかおる ごはん たまごの なたねあぶら あかみそ あかピーマン・みかん みかん・ゆず はくさいの こめあぶら コッペパン ぜっぴんューリンチー (月) (金) ふわふわスナプ バター・じゃがいも 706 (ガラスープ) なたねあぶら ほししいたけ・しめじ えのきだけ・きくらげ うまに こむぎこ にんにく De la lace ぎゅうにゅう こめ・じゃがいも キャベツ・たまわぎ ぎゅうにゅう こむぎこ・パン こんにゃく・こまつな ホキの れんこんの とうもろこし・ミニトマト 8 だいず パンこ・じゃがいも 23 i i imabari だいず さんおんとう だいこん・とうもろこし ガーリック しょうが 591 611 あおじそ こんじん・パセリ・レモン かんこくふうきんぴら プランド給食 パンこやき パンドレッシングサラダ わかめ・ホキ さとう・こめあぶら とうふ・とうにゅう にんじん・しろねぎ ごまあぶら ぎゅうにゅう ブロッコリー・しょうが ぶたにく さんおんとう のり・さば・ はくさい・れんこん おまめの マッシュルーム・にんにく ごはん さばの とうにゅう えのきだけ はちみつ・バター t-1: < ベーコン コッペパン トマトピューレ・えだまめ トマトシチュー (月) (火) カレーてりやき 748 (けずりぶし) 756 たまご オリーブオイル なべ ドレッシング ミニクリスマスプ ぎゅうにゅう こめ・じゃがいも きゅうり・たけのこ ぎゅうにゅう むぎ・マカロニ・さとう キャベツ・きゅうり ブロッコリーと じゃがいも・こめ・ごま 24 だいず・とうふ でんぷん・マロニー だいず・ベーコン こまつな・だいこん こんじん・ねぎ ケーキ バンサンスー 614 597 チーズのサラダ さんおんとう・バター ぶたレバー さとう・さんおんとう はくさい とりにく たまねぎ・とうもろこし ホイップクリーム ロースハム ごま・ごまあぶら ほうれんそう・レモン チーズ トマトかん・にんじん はくさいの だいこん じゃがいもと とりにくの ごはん マトのABC オリーブオイル とりにく きくらげ・ほししいたけ ブロッコリー・レモン こめあぶら むぎピラフ レバーのあげた ちゅうかスープ こめあぶら (水) クランベリーソースかけ (火) スープ 772 759 たまご しょうが・にんにく しめじ・しょうが チョコケーキ 1999 クランベリー こめ・さとう いとこんにゃく こんねんど しゅん い こんだて しょうかい こりゅん しょざいなが こまっな 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:長ねぎ、しいたけ、小松菜 10 しろいんげんまめペースト えだまめ こめあぶら 590 おかかあえ だいず・あつあげ マヨネーズ キャベツ・ごぼう 給食の献立紹介 しらすぼし・とりにく 長ねぎと豆腐のみそグラタン(11日) ★ こまつな・だいこん じゃことえだまめの とりすきやき ごはん かつおぶし たまねぎ・にんじん (JK) たまごやき 732 たまご ,ろねぎ・はくさい (けずりぶし) もやし・しいたけ ざいりょう **<材料** にんぶん 4 人分> く作り方> ぎゅうにゅう かぼちゃペースト パン・こめこ だレジュレ さつまいもの 11 とうふ・とうにゅう さつまいも もやし・きくらげ 588 ① とり肉は、1cm の角切りにする。 もも肉 /サラダ みかんに 小松菜 キャベツ・こまつな アガー・かつおぶし じゃがいも・さとう رہ ع 50 g 40 g ぶたにく・とりにく ながねぎととうふの (こまつなの にんじん・しろねぎ マーマレード ② 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、 よめこ米粉 チーズ・みそ こめあぶら ほうれんそう・レモン ぽかぽか 。 長ねぎ パンプキンパン 、みそグラダン 120g (木) 15 g 726 (ガラスープ) みかんジュース・しめじ スープ ATTY OF 1.5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。 しいたけ・しょうが とうにゅう **豆乳** В 30 g しいたけ 1 5 Oml こんにゃく・えだまめ ぎゅうにゅう こめ・じょうしんこ かぶの ③ フライパンに常識を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、 じゃがいも かぶ・きゅうり・ごぼう とうふ・からあけ 622 すのもの わかめ・ひじき 豆腐 こまつな・だいこん でんぷん 120g しろみそ 小さじ れんこん とりにくと たが、こうらい、いていていていた。 ちょうみりょう くわ あじ ととの 長ねぎ、豆腐を入れ、火が涌ったらAの調味料を加えて味を整える。 しらすぼし さとう にんじん・もやし ひじきごはん あぶら 油 じゃがいもの みぞれじる ぶたにく・とりにく さんおんとう れんこん・レモン ピザ用チーズ 30 g (金) 793 (こんぶ) こめあぶら ほししいたけ レモンあえ ④ Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く (けずりぶし) なたねあぶら コンソメ 小さじ1/4 ホイルカップ 4個 ぎゅうにゅう パン・ちゅうかめん こまつな・たまねぎ _ あん&マーガリン _{じゃがい}もの 混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。

638

777

はくえん

こしょう

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。 毎日の栄養価は、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1~3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

かうにゅう

こまつなミルク

ラーメン

だいず

わかめ・やきぶた

ほたてかいばしら

とりにく・みそ

(ガラスープ)

(にぼし)

ぎょうざのかわ

でんぷん・さとう

ごま・こめこ

じゃがいも

ごまあぶら

こめあぶら

チンゲンサイ

ねぎ・もやし

えのきだけ

とうもろこし・にんじん

しょうが・にんにく

15

(月)

コッペパン

/ ちゅうか サラダ

ホタテしゅうまい

〇印の日は、スプーンがあります。

しょうしょう 少々

少々

こんだて へんこう ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

-----、塩分でもおいしく感じられます。

しろみそと豆乳からコクが出て、少ない