



12月 学校給食献立表

令和7年度  
西条学校給食センター

日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
献立	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 アーモンドあえ	牛乳 ごはん よせ鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳 ごはん 照り焼きレモンチキン ほうれん草のサラダ コンソメスープ	牛乳 コッペパン スイートシチュー ハムサラダ	牛乳 ごはん 白身魚の天ぷら 更紗あえ ちゃんこ汁	牛乳 ごはん キムチチゲ ナムル ヨーグルト	牛乳 ごはん 肉じゃが ごま酢あえ	牛乳 ごはん ホキの香芳だれかけ 赤じそあえ かきたま汁	牛乳 ごはん 黒糖パン ゴロゴロ野菜のみーそソーススパゲッティ みかんのサラダ
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
献立の材料	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏ひき肉 豚ひき肉 料理酒 おろししょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん さつま揚げ 絹揚げ 板こんにゃく さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 アーモンド(細切) キャベツ もやし こまつな にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 たら角切り 木綿豆腐 にんじん はくさい だいこん はるさめ しゅんぎく しろねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 水 出来上がり チキンハム 干ひじき キャベツ こまつな にんじん 三温糖 /ソエグ マネーズ 酢 こいくちしょうゆ 白すりごま	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 レモン果汁 じゃがいもでん粉 水 ツナ水煮 ほうれんそう キャベツ とうもろこし なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう ベーコン 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 出来上がり	牛乳 コッペパン 鶏肉 料理酒 さつまいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 丸鶏使用がらスープ 有塩バター 米粉 調理用牛乳 塩 こしょう 水 出来上がり チキンハム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう 水 出来上がり	牛乳 精白米 学校給食用強化米 白身魚天ぷら 揚げ油 錦糸卵 にんじん しめじ たまねぎ はるさめ にんじん しろねぎ はくさい こしょう 鶏つくね はくさい だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 細切りこんにゃく 油揚げ しろねぎ こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 だし昆布 混合削り節 水 出来上がり	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 おろしにんにく 料理酒 木綿豆腐 しめじ はるさめ にんじん しろねぎ はくさい こしょう 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 水 こまつな だいこん にんじん きゅうり 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ ヨーグルト	牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 料理酒 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 絹揚げ さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 キャベツ もやし にんじん きゅうり 白ごま 三温糖 酢 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 ホキでん粉付き 揚げ油 おろししょうが 三温糖 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 キャベツ たまご 木綿豆腐 油揚げ にんじん 白ごま 三温糖 えのきたけ ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 料理酒 じゃがいもでん粉 水 出来上がり	牛乳 黒糖パン カットスパゲッティ 豚ひき肉 料理酒 おろしにんにく おろししょうが 三温糖 料理酒 みりん れんこん ごぼう さやいんげん トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 赤みそ 三温糖 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 出来上がり
	エネ 食塩	592 kcal  1.5 g	602 kcal  1.4 g	581 kcal  1.5 g	605 kcal  2.1 g	638 kcal  1.6 g	572 kcal  1.7 g	603 kcal  1.2 g	597 kcal  1.6 g
日(曜)	12(金)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	
献立	牛乳 ごはん コメカラ ピリッと漬け いわしのつみれ汁	牛乳 ポークカレーライス (ごはん) (ポークカレー) 白菜のレモンサラダ	牛乳 ごはん 煮込みおでん たくあんあえ	牛乳 牛丼 (ごはん) (牛丼の具) くわいのから揚げ ポテトサラダ	牛乳 コッペパン もち玄米入りポトフ フレンチーズサラダ	牛乳 古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ジャキッとポテトの中華あえ	牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ カラフルサラダ ABCスープ クリスマスデザート	
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	
献立の材料	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 塩 こしょう おろしにんにく 清酒(上撰) 米粉 揚げ油 きゅうり だいこん にんじん 塩 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油 一味唐辛子 いわしつみれ たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 塩 水 出来上がり	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろしにんにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース カレーウ トマトケチャップ ウスターソース 水 出来上がり チキンハム はくさい きゅうり にんじん なたね油 三温糖 レモン果汁 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 だいこん 板こんにゃく うずら卵 さといも 絹揚げ ちくわカット1cm 結びこんぶ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 せん切りたくあん にんじん こまつな キャベツ 三温糖 酢 しょうゆ うすくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 料理酒 おろしにんにく おろししょうが にんじん かぶ じゃがいも マッシュルーム もち玄米 さやいんげん 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 出来上がり ダイスチーズ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし なたね油 酢 三温糖 塩 こしょう	牛乳 コッペパン 鶏肉 料理酒 ミカゲクイナ にんじん たまねぎ かぶ じゃがいも マッシュルーム もち玄米 さやいんげん 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 出来上がり じゃがいもでん粉 水 くわい 揚げ油 塩 じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし なたね油 酢 三温糖 塩 こしょう	牛乳 精白米 黒米 学校給食用強化米 さば おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 じゃがいもでん粉 水 こまつな だいこん にんじん ゆず(果汁・生) ドライゆず 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 塩 絹揚げ(ミニ) にんじん はくさい れんこん かぼちゃ しろねぎ だし煮干し 中みそ 水 出来上がり	牛乳 精白米 学校給食用強化米 大豆ミート 豚ひき肉 料理酒 おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン 木綿豆腐 にんじん たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 赤みそ 中みそ じゃがいもでん粉 水 じゃがいも にんじん こまつな 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ごま油	牛乳 精白米 学校給食用強化米 もみのきハンバーグ40g にんじん キャベツ ピーマンミックス 酢 なたね油 塩 こしょう ベーコン 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム 7分パト功 パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水 出来上がり クリスマスデザート	
	エネ 食塩	650 kcal  1.6 g	603 kcal  2.3 g	605 kcal  1.6 g	618 kcal  1.7 g	573 kcal  2.1 g	600 kcal  2.0 g	592 kcal  1.7 g	616 kcal  1.8 g
	郷土料理～広島県東広島市～		西条小6年 リクエスト給食	郷土料理～広島県福山市～		食育の日		クリスマス献立	



○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）      △：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）      □：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）      ※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。