



12月分 学校給食こんだて表



小豆島町立学校給食センター

2025/12/1

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！

※都合により献立は変更することがあります。

| 日曜 | 献立名 | 材料名 | | | | | | 調味料 | I群+ kcal | | |
|------------------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------|--|-------------------------|----------|--|--|
| | | おもに体をつくる食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | | | | |
| 安田小 なし 星城小 なし | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | | | | | |
| | ポークピーンズ | ふたにく だいすちくわ | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも さとう | なたね油 ケチャップ パイヨン こしょう | | 632 782 | | |
| | グリーンサラダ | | | ブロッコリー | キャベツ きゅうり コーン レモン | さとう | オリーブ油 酢 塩 こしょう | | | | |
| 2 火 | 親子丼（麦ごはん）・牛乳 | とりにく たまご | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しいたけ | 米 おおむぎ 根深ねぎ さとう | しょうゆ みりん だしの素 | | | | |
| | 野菜ソテー | ベーコン | | こまつな にんじん | キャベツ | | オリーブ油 塩 こしょう | | 626 771 | | |
| | りんご | | | | りんご | | | | | | |
| 3 水 | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | | | | | |
| | たちうおのからあげ | ★骨まで丸ごと たちうお | | | | 大豆油 | 塩 | | | | |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | にんじん | コーン キャベツ きゅうり | さとう | ごま油 酢 しょうゆ | | 612 756 | | |
| 4 木 | ポテト野菜スープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | パイヨン がらスープ こしょう しょうゆ 塩 | | | | |
| | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | | | | | |
| | 豆腐の中華煮 | ふたにく とうふ | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しおが しいたけ | さとう でんぶん | ごま油 しょうゆ パイヨン | | 641 793 | | |
| 中学校 給食試食会 | キャベツのごま酢あえ | | ほうれん草 にんじん | キャベツ | さとう | ごま油 こま | 酢 しょうゆ | | | | |
| | はまちの骨そぼろ | ★はまちの 骨そぼろ | | | | | | | | | |
| | 冬野菜カレー（麦ごはん）・牛乳 | ふたにく | 牛乳 | にんじん | たまねぎ れんこん だいこん しおが にんにく | 米 おおむぎ じゃがいも | なたね油 米粉カレールワ パイヨン ソース カレー粉 こしょう | | | | |
| 5 金 | オリーブ入りサラダ | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ きゅうり オリーブ | さとう | オリーブ油 酢 塩 こしょう | | | | |
| | 元気ヨーグルト | | 元気ヨーグルト | | | | | | 693 846 | | |
| | ひじきとれんこんのピラフ・牛乳 | とりにく | ひじき 牛乳 | にんじん | たまねぎ れんこん にんにく | 米 | オリーブ油 パイヨン こしょう | | | | |
| 8 月 | 小松菜とキャベツのドレッシングあえ | ハム | | こまつな | キャベツ | さとう | すりごま ごま油 | しょうゆ 酢 | | | |
| | トック入りわかめスープ | | わかめ | ねぎ | たまねぎ | トック | | がらスープ パイヨン こしょう こしょう | 661 779 | | |
| | ストロベリーカスタードタルト | | | | | ★ストロベリー カスタードタルト | | | | | |
| 星城小 4年なし | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | | | | | |
| | さばのみぞ煮 | ★さばのみぞ煮 | | | | | | | | | |
| | もやしのごま酢あえ | ハム | | にんじん | もやし きゅうり | さとう | ごま ごま油 | しょうゆ 酢 | | | |
| 9 火 | ふし汁 | かまぼこ | わかめ (煮干し・こんぶ) | ねぎ | たまねぎ | ふし | | しょうゆ 塩 | | | |
| | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | | | | | |
| | 肉じゃが | ぎゅうにく ふたにく | | にんじん さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも こにゃく さとう | なたね油 しょうゆ みりん 酒だしの素 | | | | |
| 10 水 | ほうれん草とキャベツのごまあえ | | | ほうれん草 にんじん | キャベツ | | すりごま | みりん しょうゆ | | | |
| | 味付けのり | | のり | | | | | | 616 758 | | |
| | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | | | | | |
| 11 木 | ハンバーグバーベキューソースかけ | ★ハンバーグ | | | たまねぎ | さとう | なたね油 ケチャップ ソース しょうゆ 酢 ワイン | | | | |
| | 野菜のツナあえ | まぐろ | | こまつな にんじん | はくさい | さとう | | しょうゆ ポン酢 | | | |
| | かぼちゃのみぞ汁 | みそ | わかめ (煮干し) | かぼちゃ にんじん ねぎ | たまねぎ | | | | 624 775 | | |

| 日曜 | 献立名 | 材料名 | | | | | | 調味料 | I群+ kcal | | |
|---------|--------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------|----------|--|--|
| | | おもに体をつくる食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | | | | |
| 12 金 | ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳 | ふたにく | 牛乳 | にんじん | たまねぎ | 米 おおむぎ じゃがいも | なたね油 | 米粒ハヤシルウ ソース ワイン パイヨン しょうゆ こしょう | 651 800 | | |
| | まめサラダ | だいす ひよこまめ | こんぶ | | | えだまめ キャベツ コーン | さとう | ごま油 しょうゆ 酢 | | | |
| | キウイ（キウイっこ） | | | | | キウイ | | | | | |
| 15 月 | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 米 | | | | |
| | ミートボールシチュー | ★ミートボール | 牛乳 クリーム | にんじん | たまねぎ しめじ | じゃがいも | なたね油 | こしょう ブイヨン コソクリーフ-フ | 617 760 | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | | | キャベツ きゅうり コーン | さとう | オリーブ油 しょうゆ 酢 | | | |
| 16 火 | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 米 | | | | |
| | さわらのごま風味焼き | さわら | | | | しょうが | さとう | ごま油 ごま | 631 764 | | |
| | ブロッコリーのあえもの | かつお節 | ブロッコリー にんじん | | キャベツ | | | みりん しょうゆ | | | |
| | 大根のみぞ汁 | 油あげ みそ | (煮干し) | ねぎ | だいこん えのきだけ | | | | | | |
| 17 水 | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 米 | | | | |
| | 高野豆腐のうま煮 | ふたにく こうやどうふ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しめじ | さとう | | しょうゆ 塩 だいの素 | 642 790 | | |
| | ほうれん草のごまドレッシングあえ | ハム | | ほうれん草 | キャベツ | さとう | ごま油 すりごま | しょうゆ 酢 | | | |
| 18 木 | 麦コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | | 麦コッペパン | | | | |
| | フライドチキン | ★米粉の チキンカツ | | | | | 大豆油 | | | | |
| | カラフルサラダ | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ | さとう | オリーブ油 酢 塩 こしょう | | 675 801 | | |
| | コーンスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん | コーン たまねぎ | | なたね油 | こしょう ブイヨン コソクリーフ-フ | | | |
| | サンタさんのケーキ | | | | | ★ケーキ | | | | | |
| 19 金 | オリーブときのこの洋風かきまぜ・牛乳 | ワインナー | 牛乳 | | たまねぎ にんにく しめじ オリーブ | 米 | オリーブ油 | ブイヨン 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| | ブロッコリーのツナサラダ | まぐろ | わかめ | ブロッコリー | キャベツ | さとう | オリーブ油 | しょうゆ 酢 こしょう | 632 762 | | |
| | 冬野菜のスープ | ワインナー | | にんじん | はくさい だいこん たまねぎ | | | ブイヨン がらスープ こしょう しょうゆ 塩 | | | |
| | 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | | | | |
| 22 月 | 豚丼（麦ごはん）・牛乳 | ふたにく | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 根深ねぎ | 米 おおむぎ こんにゃく さとう | | しょうゆ みりん | | | |
| | ブロッコリーのごまあえ | | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ | さとう | すりごま しょうゆ | 622 757 | | |
| | 野菜とくだものゼリー | | | | | | ★野菜とくだもの のゼリー | | | | |
| 23 火 | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 米 | | | | |
| | 豚肉と大根のうま煮 | ふたにく | | にんじん | だいこん たまねぎ | こんにゃく さとう | なたね油 | みりん しょうゆ 酒だしの素 | 632 781 | | |
| | パンサンスウ | ハム | | にんじん | もやし きゅうり | はるさめ さとう | ごま油 | しょうゆ 酢 からし | | | |
| 24 水 | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 米 | | | | |
| | 牛肉とひじきのうま煮 | ぎゅうにく ひじき | にんじん | ごぼう | こんにゃく さとう | なたね油 | しょうゆ みりん だいの素 | | 655 784 | | |
| | 食べて菜と白菜のコーンあえ | | | 食べて菜 にんじん | はくさい コーン | | | しょうゆ みりん | | | |
| | いちごクレープ | | | | | | ★いちご クレープ | | | | |

★は加工食品 (だし用)

※小豆島産食材を使用している 食材名は太字 にしています。

