

令和4年度 12月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献立名	食 品 名			kcal	
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
1 (木)		ダイシモチ ごはん	さわらの梅照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 大根の雪花	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	ごま油	さわら	しょうが	487
						豆腐	きゅうり	631
						てんぷら 油揚げ	キャベツ だいこん	715
2 (金)		小型 コッペパン	ミートスパグッティ キャベツとパインのサラダ ココアビーンズ(小・中)	パン スパグッティ 砂糖	オリーブ油	豚肉	たまねぎ	435
						豚レバー	エリンギ	602
						大豆	キャベツ きゅうり パイン	747
5 (月)		ごはん (委託)	八宝菜 焼きしゅうまい ミニトマト	米 でんぷん	ごま油	豚肉	キャベツ	449
						うすら卵	はくさい	595
						いか しゅうまい	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン	731
6 (火)		麦ごはん	さばのみそだれかけ キャベツの塩昆布あえ けんちん汁	米 大麦 砂糖	ごま	さば	しょうが	473
						みそ	きゅうり	610
						豆腐 油揚げ	キャベツ たまねぎ ごぼう	728
7 (水)		コッペパン	レタス入りシチュー 紫白菜のマリネ いりこのナッツがらめ	パン じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	バター 油 アーモンド ごま	豚肉	たまねぎ	445
						あさり	エリンギ	613
						白いんげん豆 豆乳クリーム 豆乳	レタス 紫はくさい きゅうり だいこん コーン	752
8 (木)		金時人参の たきこみ ごはん	高野豆腐のから揚げ きゅうりと たくあんのごまあえ しょうがでぼかぼかみそ汁	米 大麦 でんぷん じゃがいも	油 ドレッシング ごま	鶏肉	えだまめ	473
						高野豆腐	しょうが	629
						みそ	にんにく きゅうり たくあん ごぼう しめじ	728
9 (金)		ツナサンド	ミネストローネ さぬきゴールド マヨネースタイプ ドレッシング	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング オリーブ油	まぐろ	キャベツ	460
						水煮	きゅうり	598
						白いんげん豆 ベーコン	たまねぎ セロリ エリンギ にんにく キウイフルーツ	721
12 (月)		あぶたま丼 幼のみ	焼きししゃも 菜花のおかかあえ	米 砂糖 でんぷん	油揚げ なた かつお節	牛乳	エリンギ	402
						ししゃも	たまねぎ	583
						菜花	キャベツ はくさい	717
13 (火)		みそ ラーメン	かぼちゃの鹿の子揚げ 野菜の中華あえ	中華めん 油 パン粉	ごま油 ごま	豚肉	にんにく	505
						みそ	しょうが	630
							だけのこ はくさい ちやし コーン きゅうり キャベツ	742
14 (水)		ごはん (委託)	すき焼き風煮 ブロッコリーの ごまドレッシングあえ みかん	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	牛肉	だいこん	462
						焼き豆腐	はくさい	587
						ハム	干しいだけ ちやし 白ねぎ キャベツ みかん	724
15 (木)		冬野菜 カレー ライス	大豆サラダ さぬきゴールド	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	豚肉	だいこん	487
						豚レバー	たまねぎ	638
						大豆	れんこん にんにく キャベツ きゅうり キウイフルーツ	738

日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献立名	食 品 名			kcal	
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
16 (金)		コッペパン	ハンバーグ チーズ入りグリーンサラダ かぶのポトフ プチケーキ	パン 砂糖 じゃがいも ケーキ	油	ハンバーグ	キャベツ	489
						ウインナー	きゅうり	610
						牛乳 アスパラ	えだまめ たまねぎ かぶ はくさい	747
19 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のにんにくだれかけ まんばのごま酢あえ ふしめん汁 煮干し	米 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま ごま油	鶏肉	まんば	462
						油揚げ なた	にんにく	582
						牛乳 煮干し	もやし たまねぎ	710
20 (火)		ダイシモチ ごはん	わかさぎの レモンソースかけ ごぼうサラダ 白菜のスープ	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング ごま	豚肉	しょうが	458
							きゅうり	604
							コーン ごぼう はくさい たまねぎ 干しいだけ	700
21 (水)		コッペパン	ボルシチ チンゲンサイと きのこのソテー りんご	パン じゃがいも	油	牛肉	たまねぎ	404
						豆乳クリーム ハム	キャベツ	582
						牛乳 クリーム	セロリ かぶ ピーツ ちやし しめじ りんご	701
22 (木)		ダイシモチ ごはん	厚揚げのしょうがだれかけ ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそ汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	ごま	厚揚げ	しょうが	462
						みそ	キャベツ	612
						牛乳	コーン たまねぎ エリンギ	729
23 (金)		コッペパン	さけの黄金焼き 元気サラダ 食べて菜のスープ	パン 砂糖	油 ドレッシング	さけ	キャベツ	406
						ハム かつお節	きゅうり	590
						牛乳 こんぶ	にんにく 食べて菜	727

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな
ミニトマト、紫白菜、レタス
キャベツ、ブロッコリー
菜花、葉ねぎ、さぬきゴールド



善通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>