



2025

12月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき			エネルギー 小学校 (3・4年) 中学校	カルシウム 小学校 (3・4年) 中学校	12金			牛乳 おでん しろごはん	牛乳 牛乳 おでん			米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 大根 にんじん さといも こんにゃく 砂糖			645 779 412 467
			あかの食品	みどりの食品	きの食品			牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	牛乳	小麦粉 砂糖 油 でん粉 水あめ	キャベツ もやし きゅうり	パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	大根 にんじん	さといも こんにゃく	砂糖						
1月	しろごはん	白ご飯 牛乳 エビチリソース 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 エビ 卵 鶏肉 カキエキス ほれん草 キャベツ にんじん	米 小麦粉 砂糖 油 でん粉 水あめ ごま油 ごま	616 297	625 405	760 315	15月	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 卵 乳 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖	642 277	809 292	631 320	788 348	623 308	766 326	631 338
		白ご飯 牛乳 じやこあえ ちゃんこなべ	牛乳 いわし ちりめん わかめ ちゃんこ鍋	米 砂糖 でん粉 砂糖	625 405													
		白ご飯 牛乳 かいそうサラダ とりにくのからあげ	牛乳 牛乳 ABCスープ	米 でん粉 油	634 266													
		白ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 赤つのまた 昆布 すぎのり カツオ	米 砂糖	782 276													
3水	しろごはん	白ご飯 牛乳 コーンサラダ ほうれんそう だいすと ミートボールのケチャップ煮	牛乳 卵 コーンサラダ 大豆とミートボールのケチャップ煮	パン 砂糖 油 油 でん粉 油 砂糖	653 414	849 489	763 453	16火	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 ちくわの機辺揚げ ごもく きんぴら	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	623 308	766 326	631 338	814 372	623 308	766 326	631 338
		白ご飯 牛乳 ごしきあえ じゃこかつ	牛乳 牛乳 さつまいものみそ汁	米 砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉	625 324													
		白ご飯 牛乳 じやこかつ 五色あえ	牛乳 魚肉すり身 卵 大豆粉 粉乳	米 砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉	771 350													
		白ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁	牛乳 豆腐 麦みそ	米 さつまいも	771 350													
4木	コッペパン	白ご飯 牛乳 コーンサラダ ほうれんそう だいすと ミートボールのケチャップ煮	牛乳 卵 コーンサラダ 豚肉 鶏肉 大豆	パン 砂糖 油 油 でん粉 油 砂糖	647 426	798 482	763 453	17水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 ツナそぼろ わかれ スープ	米 マグロ 卵 きゅうり もやし 赤しそ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	623 308	766 326	631 338	814 372	623 308	766 326	631 338
		白ご飯 牛乳 ごしきあえ じゃこかつ	牛乳 牛乳 さつまいものみそ汁	米 砂糖 でん粉 油 パン粉 小麦粉	625 324													
		白ご飯 牛乳 おかかあえ メヒカリのカレーフライ (幼小2中3)	牛乳 牛乳 けんちんじる	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 でん粉	647 426													
		白ご飯 牛乳 けんちん汁	牛乳 カツオ節	パン 砂糖 油 油 でん粉	798 482													
8月	しろごはん	白ご飯 牛乳 おかかあえ メヒカリのカレーフライ (幼小2中3)	牛乳 牛乳 けんちんじる	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉	647 426	798 482	763 453	19金	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 わかれ さつまいものみそ汁 ぶたじる	米 小麦粉 チョコレート ココア 水あめ こんにゃく粉 でん粉 油	631 366	777 404	631 366	777 404	631 366	777 404	631 366
		白ご飯 牛乳 久米幼	牛乳 ハンバーグ プロッコリーサラダ ハンバーグ	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 でん粉	650 282													
		白ご飯 牛乳 こんぶあえ さかななのレモンに	牛乳 昆布	パン 砂糖 油 油 砂糖 でん粉	761 295													
		白ご飯 牛乳 こんぶあえ さかななのレモンに	牛乳 ワントンスープ	パン 砂糖 油 油 砂糖 でん粉	640 291													
9火	しろごはん	白ご飯 牛乳 プロッコリーサラダ ハンバーグ	牛乳 豚肉	パン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 でん粉	650 282	791 308	763 453	22月	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 五目厚焼玉子 ひじき ゆずあえ ごもく あつやきたまご かぼちゃのそぼろ煮	米 卵 ひじき にんじん たけのこ 白ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ゆず果汁 鶏肉 厚揚げ しょうが にんじん たまねぎ にんじん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	619 361	758 396	629 275	777 291	629 275	777 291	629 275
		白ご飯 牛乳 こんぶあえ さかななのレモンに	牛乳 ワントンスープ	パン 砂糖 油 油 砂糖 でん粉	650 282													
		白ご飯 牛乳 コッペパン	牛乳 豚肉のから揚げ	パン 砂糖 油 でん粉 油	650 306													
		白ご飯 牛乳 コッペパン	牛乳 豚肉	パン 砂糖 油 でん粉 油	826 333													
11木	木	白ご飯 牛乳 コッペパン	牛乳 豚肉のから揚げ	パン 砂糖 油 でん粉 油	650 306	826 333	763 453	24水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 野菜コロッケ 大豆粉 たくあんあえ やさい コロッケ おやこ じる	米 にんじん かぼちゃ 枝豆 たまねぎ キャベツ にんじん 大根 たまねぎ にんじん えのきだけ にんじん ねぎ	642 293	842 312	642 293	842 312	642 293	842 312	642 293
		白ご飯 牛乳 コッペパン	牛乳 豚肉	パン 砂糖 油 でん粉 油	650 306													
		白ご飯 牛乳 コッペパン	牛乳 豚肉	パン 砂糖 油 でん粉 油	826 333													
		白ご飯 牛乳 コッペパン	牛乳 豚肉	パン 砂糖 油 でん粉 油	826 333													

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。