



令和6年 12月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
2	月	けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいいたけ	米 砂糖 でんぶん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	604	796
		牛乳		牛乳							
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな 金時にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	25.7	32.5
		オレンジ				オレンジ					
3	火	ごはん					米			619	785
		牛乳		牛乳							
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん ざやいんげん	ごぼう	ごんにやく 砂糖	ごま油	酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料 煮干し(だし) こんぶ(だし)	24.9	28.8
4	水	はくさいのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ					
		ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン				
		牛乳		牛乳							
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	635	832
5	木	レタスとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	レタス キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢 ポン酢	27.5	35.5
		みかん				みかん					
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
6	金	ししゃもてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油		676	879
		まんぼと白菜のけんちゃん	豆腐 油揚げ		まんぼ	はくさい		ごま油	しょうゆ みりん かつお風味調味料		
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ		金時にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	さつまいも	なたね油	酒 煮干し(だし)	26.8	32.3
		ひじきのり		ひじきのり							
9	月	わかめごはん		わかめ			米				
		牛乳		牛乳							
		とり肉とレバーの甘辛煮	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でんぶん 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒	675	901
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな 金時にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
10	火	さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)	28.8	36.8
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	598	791
11	水	キャベツのレモンあえ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖		しょうゆ 酢		
		オレンジ				オレンジ				22	27.2
		あじつけのり(小学校・中学校)		のり							
		ミルクパン					ミルクパン				
12	木	牛乳		牛乳							
		白菜のクリーム煮	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ポタージュ粉末	589	757
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	25.1	31.6
		りんご				りんご					
12	木	たきこみごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいいたけ ごぼう	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 みりん こんぶ(だし)	646	876
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ			なたね油			
		いそかあえ		のり	ほうれんそう 金時にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢		
12	木	しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		金時にんじん ねぎ	だいこん	うどん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)	25.8	34.4

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米



パセリ



ねぎ



レタス



みそ



のり



はまち



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています！





令和6年 12月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

12月給食

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
13	金	ごはん				米			酒　しょうゆ　みりん	655	858
		牛乳	牛乳								
		はまちの香味ソースかけ	はまち	ねぎ	しょうが	砂糖　でんぷん					
		切干大根の煮物	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)	金時にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油	しょうゆ　みりん こんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)			
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ　みそ	かぼちゃ　ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)	28.1	34.2	
16	月	ごはん				米			しょうゆ　酒　パセリ粉末	633	847
		牛乳	牛乳								
		鶏肉のバセリから揚げ	鶏肉		しょうが	でんぷん　米粉	なたね油				
		おかかあえ	かつお節	こまつな 金時にんじん	もやし　キャベツ	砂糖		しょうゆ　ボン酢			
		だいごんのみそ汁	油揚げ　豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	だいごん		煮干し(だし) こんぶ(だし)	28.7	37	
17	火	ごはん				米			しょうゆ　みりん　酒 酒　みりん　しょうゆ けずりぶし(だし)	679	881
		牛乳	牛乳								
		さばのしょうが焼き	さば		しょうが						
		ひじきとがんもの煮物	豚肉　がんもどき	ひじき	ごぼう	砂糖	なたね油				
		キャベツのみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	ねぎ	キャベツ　えのきたけ たまねぎ		こんぶ(だし) けずりぶし(だし)			
		みかん			みかん						
		ふりかけ				ごま	ふりかけ	30.5	37.4		
18	水	ミルクパン				ミルクパン			酢	642	791
		牛乳	牛乳								
		オムレツ	オムレツ								
		かぼちゃサラダ エッグフリーマヨネーズ		かぼちゃ	コーン　きゅうり たまねぎ		なたね油 エッグフリーマヨネーズ				
		コンソメスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 白いんげん豆		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリ	じゃがいも	なたね油			
		りんご			りんご			23.8	29		
19	木	ごはん				米			酒　みりん	616	818
		牛乳	牛乳								
		揚げ鮭のみそだれかけ	鮭　みそ		しょうが	でんぷん　米粉 砂糖	なたね油				
		まんばのごまドレッシングあえ		まんば 金時にんじん	キャベツ	砂糖	ごま　ごま油	酢　しょうゆ			
		ふしめんのすまし汁	すまき(鶏卵なし)	にんじん　ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ	25.3	31.5	
20	金	冬野菜カレーライス	豚肉	牛乳　チーズ	にんじん	かぶ　たまねぎ にんにく	米　麦　じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン　カレールウ トマトケチャップ　チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ　カレー粉	651	864
		牛乳	牛乳								
		金時にんじんとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー 金時にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ　酢			
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し			アーモンド				
								24.3	30.6		
23	月	ごはん				米			みりん　しょうゆ　酒	683	906
		牛乳	牛乳								
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ		しょうが	砂糖　でんぷん					
		キャベツとコーンのサラダ	まぐろ油漬け	にんじん	キャベツ　たまねぎ きゅうり　レタス コーン　レモン	砂糖	オリーブ油	酢			
		かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ	27.5	35.3	
24	火	マーボーどんぶり	豆腐　豚肉　みそ		ねぎ　にんじん	にんにく　しょうが 干しいたけ たまねぎ	米　砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料　しょうゆ 酒　トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	647	853
		牛乳	牛乳								
		もやしの中華サラダ		にんじん	もやし　キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油　ごま	酢　しょうゆ　とうがらし			
		みかん			みかん						
								24.3	31.1		

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (12月21日ごろ) ……

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日) ……

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べ

る風習がありますが、香川県では、年越しうどんも食べられています。

正月 (1月1日～) ……

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さい (野菜) を たっぷり食べよう	す ずんで、おうちの人 のお手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	