



令和6年 12月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

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	小学生4年	中学生2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	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			
2	月	牛乳		牛乳						625	812
		ごはん				米					
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮								
		小松菜のごまドレッシングあえ		金時にんじん 小松菜	もやし	希少糖入りシロップ	ごま なたね油	しょうゆ 酢	26.4	33.2	
		さつま汁	鶏肉 みそ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも	なたね油	清酒 煮干し(だし)			
3	火	牛乳		牛乳						647	852
		ダイシモチ麦ごはん				米 ダイシモチ麦					
		きのこの和風ソースハンバーグ	ハンバーグ			しめじしいたけ エリンギ	希少糖入りシロップ	なたね油	しょうゆ みりん		
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ブロッコリー にんじん	キャベツ	希少糖入りシロップ		しょうゆ ポン酢	30.1	38.5	
		むらくも汁	鶏卵 豆腐	ねぎ	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ だし昆布 削り節(だし)			
4	水	牛乳		牛乳						641	818
		ごはん				米					
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	清酒 しょうゆ トウバンジャン チキンコンソメ			
		ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし キャベツ	希少糖入りシロップ		しょうゆ ポン酢	25.3	31.1
		ヨーグルト希少糖シロップかけ		ヨーグルト		希少糖入りシロップ					
5	木	牛乳		牛乳						640	812
		麦ごはん				米 大麦					
		ししゃもフリッター		ししゃもフリッター				なたね油			
		うのはな	おから 鶏肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ	砂糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	26.8	32.1	
		だいこんのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	しめじ だいこん		煮干し(だし)			
		味つけのり		味つけのり							
6	金	牛乳		牛乳						679	894
		ミルクパン (小学校3~6年・中学校のみ)				ミルクパン					
		和風カレーうどん(うどん)				うどん					
		和風カレーうどん(汁)	豚肉 油揚げ	にんじん ねぎ	たまねぎ	砂糖	なたね油 カレールウ	清酒 カレー粉 みりん ビーフコンソメ しょうゆ 削り節(だし)	27.5	35.8	
		だいこんサラダ	ロースハム	わかめ	だいこん キャベツ コーン	希少糖入りシロップ	なたね油	しょうゆ 酢			
		みかん			みかん						
9	月	牛乳		牛乳						703	906
		発芽玄米入りごはん				米 発芽玄米					
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	希少糖入りシロップ		清酒 みりん		
		野菜のこんぶあえ		こんぶ	小松菜 金時にんじん	はくさい すだち	希少糖入りシロップ	ごま	しょうゆ 酢	30.7	38.3
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん ごぼう	さといも でんぷん	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし) だし昆布			
10	火	牛乳		牛乳						676	898
		米粉パン				米粉パン					
		揚げ鶏のレモンソースかけ	鶏肉			レモン	希少糖入りシロップ	なたね油	しょうゆ		
		ほうれん草のサラダ	ロースハム	ほうれん草 にんじん	コーン キャベツ	希少糖入りシロップ	なたね油	しょうゆ ポン酢	26.4	33.6	
		冬野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	セロリー たまねぎ かぶ はくさい	じゃがいも マカロニ	なたね油	ローリエ 鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ		
		クリスマスデザート				クリスマスデザート (チョコムース)					
11	水	牛乳		牛乳						618	800
		いりごめし	鶏肉	かえり	金時にんじん	ごぼう えだまめ	米 こんにゃく		しょうゆ みりん 清酒 だし昆布		
		まんばのけんちゃん	油揚げ 豆腐 てんぷら	まんば	はくさい			ごま油	しょうゆ みりん 煮干し(だし)		
		うちこみ汁	油揚げ みそ	にんじん ねぎ	だいこん	うどん さといも			煮干し(だし)	27.6	35.4
		みかん			みかん						
12	木	牛乳		牛乳						685	891
		ハヤシライス(麦ごはん)				米 大麦					
		ハヤシライス(ルウ)	牛肉 豚肉	にんじん	たまねぎ 炒めたまねぎ グリンピース しめじ にんにく	小麦粉 希少糖入りシロップ	なたね油 ハヤシルウ	赤ワインドミグラスソース トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ビーフコンソメ	25.7	31.7	
		セサミサラダ	ロースハム	金時にんじん	キャベツ きゅうり	希少糖入りシロップ	ごま なたね油	酢 しょうゆ			
		キャンディチーズ		チーズ							
13	金	牛乳		牛乳						610	737
		コッペパン				コッペパン					
		ほうれん草のグラタン				ほうれん草のグラタン					
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	キャベツ コーン	希少糖入りシロップ	なたね油	酢 しょうゆ	20.5	25.5	
		かぶのコンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ	かぶ セロリー たまねぎ		なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし			
16	月	牛乳		牛乳						592	770
		麦ごはん				米 大麦					
		ほうれん草入りオムレツ	ほうれん草入りオムレツ								
		荳わかめのきんぴら	牛肉	荳わかめ	金時にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 清酒 煮干し(だし)	27.0	33.6
		いものこ汁	鶏肉 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	だいこん	さといも	なたね油	清酒 煮干し(だし)			

まごわやさしい

かみかみデー



令和6年 12月 学校給食献立表

さぬき市志度学校給食共同調理場

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	小学生4年	中学生2年	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		魚・肉・大豆・大豆製品	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				
17 火	牛乳		牛乳						579	813	
	中華どんぶり(麦ごはん)					米 大麦					
	中華どんぶり(具)	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが 生きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ	でんぶん	なたね油	清酒 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし			
	はるさめサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 希少糖入りシロップ	ごま油	しょうゆ 酢 からし	21.6	27.6	
	ふかしいも(中学校のみ)					さつまいも					
	さつまいもチップス(小学校のみ)					さつまいもチップス					
18 水	牛乳		牛乳						570	732	
	カレーピラフ	牛肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	白ワイン ビーフコンソメ カレー粉			
	かぶのスープ	ベーコン		金時にんじん パセリ	たまねぎ かぶ しめじ		なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ			
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ 黄ピーマン	希少糖入りシロップ	なたね油	酢	22.6	27.6	
	型抜きチーズ		チーズ								
19 木	牛乳		牛乳						592	780	
	ごはん					米					
	わかさぎのいそか揚げ			わかさぎ 青のり		でんぶん	なたね油				
	だいごんのゆずあえ			ちりめん	金時にんじん	だいごん ゆず	希少糖入りシロップ		しょうゆ 酢	25.2	31.8
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しいたけ				煮干し(だし)		
20 金	牛乳		牛乳						583	757	
	コッペパン					コッペパン					
	はくさいのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ			
	ハムサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	希少糖入りシロップ	なたね油	酢	25.7	32.7	
	りんご				りんご						
23 月	牛乳		牛乳						609	796	
	ごはん					米					
	白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ		にんじん ピーマン	たまねぎ 生きくらげ	希少糖入りシロップ でんぶん 小麦粉	なたね油	酢 しょうゆ みりん			
	はくさいのごまあえ			ほうれん草 金時にんじん	もやし はくさい	希少糖入りシロップ	ごま	しょうゆ	26.5	32.9	
	とうふのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しめじ				煮干し(だし)		
24 火	牛乳		牛乳						599	773	
	小型コッペパン					コッペパン					
	スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	スパゲッティ 小麦粉	なたね油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトペースト ウスターソース ビーフコンソメ			
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ レタス コーン	希少糖入りシロップ	なたね油	酢	26.9	34.2	
	みかん				みかん						

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※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おりません。
 ※加工食品の内容成分やアレルギー原因食品の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。
 ※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。
 ※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表



令和6年11月分学校給食費口座振替日は、令和7年1月6日(月)です。
 前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

12月 いただきます！

12月11日の献立に

いいこめし・まんぼのけんちゃん・うちこみ汁が給食に登場します。どの料理も、昔から食べられてきた香川県の郷土料理です。



香川県の郷土料理を知ろう ～いいこめし・まんぼのけんちゃん・うちこみ汁～

★ いいこめし

カタクチイワシの煮干し(いりこ)を使ったたきこみごはんです。観音寺市の伊吹島では、カタクチイワシの漁から加工までが行われていて、「伊吹いりこ」のブランド名で全国に出荷されています。いりこ季節の野菜を米と一緒に炊き込むことで、濃厚でうまみたっぷりのだしがごはんにしみ込み、おいしいいいこめしになります。

★ まんぼのけんちゃん

まんぼという香川県にしかない野菜(高菜の仲間)を、豆腐と一緒に炒め煮にした料理で、「けんちゃん」がなまって「けんちゃん」になったと言われていました。まんぼは、株の外側から収穫していくと、内側からどんどん新しい葉が出てくるので、東讃地区では「万葉」と書きます。西讃地区では「ひゃっか」と言い、くずした豆腐が雪の花のように見えるので「ひゃっかの雪花」と呼んでいます。

★ うちこみ汁

だいこんやさといもなどの季節の食材が入っただしに、生のうどんを入れて煮て作ります。手早く作ることができるので、香川県では昔からよく食べられてきました。うちこみに使ううどんは、小麦粉に塩を入れずに練って作ります。生のうどんをだしに直接入れて煮るので、だしがとろりとしていて、体が温まる冬の郷土料理です。