



12月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 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		
1	月	 ご飯	○	きびなごのから揚げ 野菜のマヨネーズあえ さつまいもの鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん 水菜 ねぎ	キャベツ きゅうり しめじ	米 でんぶん さつまいも	米油 卵なしマヨネーズ
2	火	 麦ご飯	○	豆腐の中華煮 ほうれん草のサラダ みかん	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし みかん	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
3	水	 コッペパン 	○	豚肉のケチャップがらめ 野菜サラダ きのこのスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ しめじ	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油
4	木	 みそ煮込みうどん	○	土佐のいも天 大根のツナあえ	鶏肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん	白ねぎ 大根 きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	米油
5	金	 麦ご飯	○	 卵焼き じゃがいものしょうがそば煮 れんこんのサラダ 鏡の梅干し	 卵 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうがが キャベツ れんこん きゅうり 梅干し	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん	米油 卵なしマヨネーズ
8	月	 宗田ぶっしー カレーライス (麦ご飯)	○	柚子サラダ 福神漬	鶏肉 宗田節	牛乳	にんじん トマト	しょうがが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ゆの酢 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
9	火	 ご飯	○	にんにく葉の麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かり	にんにく葉 にんじん	しょうがが にんにくもやし みかん	米 でんぶん 春雨 砂糖	米油 ごま油
10	水	 ご飯	○	すりみでお好み天 大根の柚子あえ 五目汁	すりみ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	キャベツ 紅しょうがが 大根 きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油
11	木	 牛そばご飯  (麦ご飯)	○	にら団子スープ たい焼き	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにくもやししょうが 白ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でんぶん 春雨 たい焼き	米油 ごま油
12	金	 ご飯	○	さわらの揚げ煮 ぐる煮 キャベツのごまあえ	さわら でんぶら 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうがが 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ もやし	米 でんぶん 砂糖 里いも	米油 ごま
15	月	 麦ご飯	○	肉じゃが 大豆のごまマヨネーズあえ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
16	火	 ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 白菜の酢の物 豚汁	ちくわ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	ねぎ	白菜 もやし きゅうり しょうが 大根	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油
17	水	 小型もちふわパン 	○	クリスマスチキン コーンサラダ マカロニスープ クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ	米粉パン でんぶん 砂糖 マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	米油
18	木	 こうし飯	○	すき焼き 小松菜のおひたし	すまき 豚肉 厚揚げ	かり のり 牛乳	にんじん にんにく葉 小松菜	たくあん 白菜 こんにゃく えのきたけ もやし	米 砂糖	米油
19	金	 麦ご飯	○	鶏の柚子おろし添え 白菜の昆布あえ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	かぼちゃ ねぎ	大根 ゆの酢 もやし 白菜 えのきたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油
22	月	 パエリア	○	豚肉とかぶの塩スープ ボンデきなこ	鶏肉 豚肉 きな粉	牛乳	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ かぶ	米 ホットケーキミックス もち粉 砂糖	オリーブ油 米油
23	火	 スパゲティミートソース	○	フライドポテト ブロッコリーのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも でんぶん	オリーブ油 米油 卵なしマヨネーズ
24	水	 コッペパン 	○	大豆のカレー煮 キャベツときゅうりのサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 でんぶん	米油
25	木	 ご飯	○	 おでん 豚肉と野菜のしょうがあえ	うずら卵 すまき 厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく もやし キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖	ごま油

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

冬至のお話



今年は、12月22日！

冬至は、1年で1番昼の時間が短く、夜が長い日です。
日本には、昔から冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を祈願する習慣があります。
また、運を呼び込むために「ん」がつく食べ物を食べる地域もあります。

「ん」がつく食べ物を書いてみよう！



各学校の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね！

学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく
紹介しています。ぜひ、ご覧ください。www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.htmlこのマークは
高知市産牛
使用献立です。

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

スクールランチでも
紹介するぜよ！・宗田ぶっしーカレーライス 《土佐清水市》
・こうし飯《大月町》キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します！

宗田ぶっしーカレーライス

土佐清水市特産の宗田節が
香るカレーライスです。土佐清水市
宗田ぶっしー君

こうし飯

甘辛く味付けしたご飯に
たくあん、かり、すまき、のりを
混ぜた大月町の郷土料理です。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
786	31.2	26.0	341	105	3.6	3.7	243	0.66	0.56	28	2.9	6.0

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示します。 **卵 乳 えび かに くるみ**
給食では、そば・落花生の使用はありません。
- ②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料と
して使用されていることを表します。
- ③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない
混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の
「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食
使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

12月1日(月)

高知の食材(予定)
米、牛乳、きびなご、水菜、ねぎ
きゅうり、しめじ、さつまいも、鳴子みそ