



令和6年度 12月学校給食献立予定表



日 曜	献立名	おもな材料 (みどりのなかま)						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群
2 月	ごはん 牛乳 焼き肉 マセドアンサラダ なめこと豆腐のみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし ねぎ なめこ 大根 にんにく しょうが	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	683	27.2	22.6	2.4	
								883	34.7	28.0	3.0	
3 火	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきの炒め煮 すいとん汁	アジ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 大根 白菜 枝豆 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	633	27.8	17.8	2.8	
								878	36.5	20.5	3.5	
「カミカミ献立」です。すいとんとは、小麦粉を水で練って作った団子が入った汁物のことです。すいとんの他にもごぼうやしいたけ、ひじきなどがみごたえのある食べ物がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。												
4 水	小さいきな粉揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん もやしと大豆のサラダ カラフルゼリー (グレープ)	豚肉 ハム さつまあげ 大豆 きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	白菜 ねぎ たけのこ もやし	パン うどん 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング ごま油	673	28.5	23.7	2.9	
								953	36.2	29.3	3.8	
5 木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 即席漬 根菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ 白菜 きゅうり 大根 ごぼう	麦 米 砂糖 里芋	油	634	26.0	20.4	2.2	
								810	31.6	23.8	2.7	
6 金	ごはん 牛乳 春巻 わかめのナムル 豆腐チゲ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	もやし 白菜 にんにく えのきたけ しょうが	米 春巻の皮	油 ドレッシング	667	26.0	24.0	2.6	
								813	30.9	26.4	3.1	
9 月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク チーズ入り大根サラダ つぶつぶレモンゼリー	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	もやし 白菜 にんにく えのきたけ しょうが	米 ゼリー	油 ドレッシング	688	22.3	23.6	2.7	
								927	27.1	26.7	3.5	
10 火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 炒り鶏 さつま芋汁	イワシ かつおぶし 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油	672	26.4	21.5	2.4	
								865	32.7	25.7	3.0	
「炒り鶏」は福岡県の郷土料理です。福岡県の中でも筑前地方でよく作られていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。鶏肉とたくさんの野菜を炒め煮して作ります。												
11 水	丸パン 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	パン パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング	642	27.1	23.8	2.3	
								910	38.0	31.4	3.2	
12 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ ほうれん草のツナマヨあえ 沢煮椀	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たけのこ しょうが にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 でん粉	油 マヨネーズ	644	27.3	24.0	1.9	
								883	33.3	33.3	2.5	
13 金	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼き肉・ナムル) 餃子スープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく ねぎ えのき	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	648	25.5	21.1	2.5	
								789	30.3	24.2	2.9	
16 月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 豚キムチ炒め 春雨スープ	豚肉 なると 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ しめじ もやし えのきたけ ねぎ 白菜	米 しゅうまいの皮 砂糖 春雨	油 ごま油	662	26.9	21.9	2.7	
								853	33.9	26.1	3.1	
17 火	ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ 肉じゃが みかん	納豆 ハム 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが とうもろこし みかん	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	673	26.5	17.2	1.5	
								830	30.8	18.6	1.8	
18 水	小さいコッパパン 牛乳 焼きそば イタリアンサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 大根 とうもろこし	パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	640	25.2	20.4	2.6	
								792	30.7	24	3.2	
19 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ほうれん草ののりあえ のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ ごぼう しょうが 大根 にんにく かんぴょう	米 麦 でん粉 砂糖 里芋	油	662	24.4	23.3	1.9	
								837	29.2	26.5	2.4	
20 金	ごはん 牛乳 モロの甘辛揚げ れんこんサラダ ほうとう汁	モロ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん きゅうり キャベツ 枝豆 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 ほうとう でん粉 砂糖	油 ドレッシング	630	26.9	17.3	2.2	
								907	34.4	27.9	2.7	
「12月21日は「冬至」です。冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆずを浮かべたお風呂に入ったります。かぼちゃの入った「ほうとう汁」を食べて寒さに負けない強い体を作りましょう。												
23 月	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	699	23.8	24.6	2.8	
								841	25.6	25.4	3.1	
24 火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 野菜の梅かつおあえ 豚汁	鶏肉 卵 なると 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし つめ ごぼう キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	663	28.8	21.4	2.6	
								846	35.7	25.2	3.3	
25 水	米粉パン 牛乳 ハンバーグのトマトソース 花野菜サラダ ポトフ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー 大根	パン じゃが芋 砂糖 クリスマスデザート	油 ドレッシング	688	25.2	27.5	2.4	
								775	23.8	30.5	2.7	
計(18回)						小学生 (中学年)		月平均	661	26.2	22.0	2.4
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						栄養量		基準量	650	26.8	18.1	2.0
						中学生		月平均	718	27.2	21.8	2.5
								基準量	830	34.2	23.1	2.5

