



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 |

