



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						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I補給	たんぱく質	脂質	塩分	
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	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	883	34.7	28.0	3.0	
3火	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 すいとん汁	ホッケ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう 大根 白菜 枝豆 ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油	807	33.8	20.6	3.4	
「方ミカミ献立」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	ココア揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん もやしと大豆のサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム さつまあげ 大豆 いか	牛乳 ヨーグルト	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	油 ココア ドレッシング ごま油	869	35.8	29.4	3.7	
5木	そばろ丼 牛乳 即席漬け 根菜のごま汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ グリーンピース 白菜 きゅうり 大根 ごぼう	麦 米 砂糖 里芋	油 ごま	816	31.9	24.1	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	813	30.9	26.4	3.1	
9月	ハッシュドポーク 牛乳 チーズ入り大根サラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 枝豆	米 豆乳パンナコッタ	油 ドレッシング	870	27.0	27.7	3.4	
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 きぬさや	ごぼう ししいたけ たけのこ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油	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 シーフードチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン えび いか あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	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	881	36.0	30.8	3.2	
12木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 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 水菜	キャベツ たけのこ しょうが にんにく ごぼう 大根 しいたけ レモン	米 麦	ごま マヨネーズ	820	33.3	28.0	2.4	
13金	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼き肉・ナムル) 餃子スープ りんご	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 りんご	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	811	30.5	24.2	2.9	
16月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい (3個) 豚キムチ炒め 春雨スープ	えび 豚肉 なると 生揚げ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	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 ごま	855	33.5	26.2	3.5	
17火	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 肉じゃが みかん	納豆 ハム 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん きぬさや	キャベツ 枝豆 玉ねぎ しょうが みかん	米 じゃが芋 砂糖	ごま ドレッシング 油	831	30.9	18.8	1.8	
18水	コッパパン 牛乳 焼きそば 棒々鶏サラダ 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	806	31.5	24.5	3.3	
19木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春菊のごまあえ のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	春菊 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 ごま	840	29.6	26.9	2.4	
20金	ごはん 牛乳 タラのちゃんちゃん焼き れんこんサラダ ほうとう汁	たら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし れんこん きゅうり ねぎ 枝豆 ごぼう 大根 白菜	米 ほうとう	油 ドレッシング	806	32.9	20.1	2.8	
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します。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	ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ チーズ	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 レモン	米 じゃが芋	油	885	28.2	29.0	3.6	
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 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし グリーンピース うめ ごぼう キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	847	35.7	25.2	3.3	
25水	丸パン 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	885	31.9	32.3	3.3	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均	844	32.3	26.0	3.0
							栄養量	基準量	830	34.2	23.1	2.5

