

12月予定献立表

今月の目標 「寒さに負けない食事をしよう」

令和7年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるもとになる赤の食品 主にたんぱく質（1群）	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品 主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主にエネルギーのもとになる黄の食品 主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実	
1月 牛乳	牛乳	牛乳						
パン					パン			628 kcal
1月 鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			玉ねぎ、黄バブリカ	でん粉、砂糖	油		25.5 g
アーモンドソテー				チンゲン菜	キャベツ		アーモンド、油	785 kcal
大根スープ	ペーパン			人参、ねぎ	大根、玉ねぎ	春雨	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒 鶏だし、醤油、コンソメ、塩、胡椒	31.5 g
牛乳	牛乳	牛乳						
2月 ご飯					米			584 kcal
ぶりの清けステーキ	鶏				砂糖、でん粉	ごま油	醤油、味醂、酒、にんにく	26.5 g
じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋、砂糖		醤油	763 kcal
冬野菜の沢煮椀	豚肉、厚揚げ			人参、ねぎ	干し椎茸、白菜、大根		酒、塩、醤油、花かつお(だし用)	30.9 g
【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
牛乳		牛乳						
3月 パン					パン			614 kcal
ししゃもの青のり揚げ		ししゃも、青のり			天ぷら粉	油		26.4 g
青菜のソテー	大豆粉			チンゲン菜	キャベツ、コーン		コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	740 kcal
かぶのポトフ	ワインナー、白いんげん豆			人参	玉ねぎ、蕪	じゃが芋	コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	31.2 g
牛乳		牛乳						
4月 ご飯	●コロッケ				米			602 kcal
コロッケ						油		17.8 g
きんひら	鶏肉			人参、さやいんげん	ごぼう	つぎこんにやく、砂糖	醤油、味醂、どうがらし、だし汁	814 kcal
はんぺん汁	●はんぺん			人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ		花かつお(だし用)、醤油、塩	22.4 g
牛乳		牛乳						
5月 ご飯					米			
鶏肉の生姜焼き	鶏肉						生姜、酒、塩、味醂、醤油	571 kcal
キヤベツの塩昆布煮	●塩こんぶ					ごま油	醤油、味醂	22.4 g
みそ汁	厚揚げ、味噌			人参、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋	煮干(だし用)	742 kcal
のりの佃煮				●のりの佃煮				27.5 g
牛乳		牛乳						
パン					パン			
8月 ささみのピカタ	ささみ、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒	602 kcal
カラフルソテー	大豆粉			キャベツ、枝豆、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	29.3 g
はるさめスープ	●肉団子			人参、チンゲン菜	玉ねぎ	春雨、でん粉	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	771 g
パテチョコ						●パテチョコ		42.0 kcal
牛乳		牛乳						
9月 ぎょうざ	●餃子							580 kcal
野菜の炒め物	大豆粉			チンゲン菜	もやし		鶏だし、塩、胡椒	22.5 g
豆腐の中華煮	豆腐、豚肉			人参、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油 酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	741 kcal 27.3 g
牛乳		牛乳						
パン					パン			653 kcal
10月 アメリカンドッグ	ワインナー				●ホットケーキミックス	油	水	27.0 g
キヤベツのソテー						油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	803 kcal
チリコンカン	県産大豆、豚肉			人参、トマト	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油 にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、コンソメ	32.7 g
牛乳		牛乳						
ご飯					米			598 kcal
11月 かぼちゃの天ぷら	豚肉、味噌			●かぼちゃ天ぷら				17.0 g
回鍋肉				青ビーマン	キャベツ	砂糖	生姜、にんにく、オイスターソース、醤油、酒、トウバンジャ	752 kcal
中華スープ	ペーパン			人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ	春雨、でん粉	ごま油 醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	20.3 g

日曜日	献立名	主な材料						その他	エネルギー たんぱく質 上: 小学生 下: 中学生		
		主に体をつくるものとなる赤い食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品					
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実				
12 金	カルシウムミルク ご飯 冬野菜カレー ゆで卵 ドレッシングサラダ	●カルシウムミルク 鶏肉、きざみ大豆 卵 牛乳	人参 キャベツ、きゅうり、コーン	玉ねぎ、大根 じゃが芋 砂糖	米 油 オリーブ油	胡椒、カレー粉、にんにく、とろけるカレールウ、バーモントカレーフレーク、トマトケチャップ、醤油、コンソメ 酢、醤油、塩、胡椒			581 kcal 24.8 g 754 kcal 29.0 g		
15 月	牛乳 パン クリスピーチキン 青のりポテト 白菜スープ みかん	牛乳 鶏肉 青のり ペーパン 牛乳		人参 白菜、玉ねぎ、しめじ みかん	パン 小麦粉、●コーンフレーク じゃが芋 ごま油	マヨネーズ 鶏だし、コンソメ、カレー粉 塩、胡椒 鶏だし、コンソメ、油、醤油、塩、胡椒			594 kcal 28.0 g 730 kcal 34.6 g		
16 火	牛乳 ご飯 ホキのごま揚げ しらす入り煮びたし 煮込みおでん	牛乳 ホキ 青のり ちらひん 牛肉、厚揚げ		人参 キャベツ 大根	米 天ぷら粉 じゃが芋、三角こんにゃく 砂糖	油 ごま油 醤油、味醂 醤油、味醂、花かつお(だし用)			620 kcal 25.9 g 814 kcal 32.6 g		
17 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】										
18 木	牛乳 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 白菜のおかか煮びたし 豚汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉、油揚げ、味噌		牛乳 かほちや、人参、パセリ 玉ねぎ	パン レモン果汁 キャベツ、コーン じゃが芋、小麦粉 油、無塩バター	味醂、醤油 醤油、粒入りマスター 塩、胡椒、コンソメ、鶏だし			628 kcal 30.8 g 771 kcal 35.4 g		
19 金	牛乳 ご飯 さばのごま焼き あちらら漬け 水炊き	牛乳 鶏 ●塩こんぶ 鶏肉、豆腐		牛乳 人参、ねぎ 人参、ねぎ	米 ごま油 ごま油 米 油 ごま油 油、無塩バター 塩、胡椒、コンソメ、鶏だし 昆布だし、鶏だし、醤油、塩				583 kcal 23.3 g 777 kcal 28.7 g		

毎月19日は食育の日

日本全国味めぐり「福岡県」									
牛乳		牛乳							
ご飯					米				
さばのごま焼き	鶏					ごま、ごま油			587 kcal 27.1 g
あちらら漬け		●塩こんぶ	人参	大根、れんこん	砂糖	ごま油			738 kcal
水炊き	鶏肉、豆腐		人参、ねぎ	白菜、えのきだけ、干し椎茸、ゆず果汁	糸こんにゃく				31.4 g
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 受賞作品「豆乳みぞ汁」受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」									
牛乳		牛乳							
ご飯					米				
あじの甘酢あんかけ	豚		赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖、でん粉	ごま油	酒、塩、胡椒、生姜、醤油、醤油、味醂、トマトケチャップ、鶏だし		625 kcal 26.8 g
かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちや	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、昆布だし、鶏だし		796 kcal
豆乳みぞ汁	ペーパン、味噌、豆乳		ねぎ	白菜	じゃが芋		鶏だし、コンソメ		31.4 g
牛乳		牛乳							
コーンピラフ			人参	玉ねぎ、グリンピース、コーン	米	油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ		
ささみフライ	●ささみフライ					油			625 kcal
きのこと野菜のソテー				キャベツ、しめじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒		22.7 g
ミネストローネスープ	ペーパン、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒		764 kcal
クリスマスデザート (チョコケーキ)					●クリスマスケーキ				25.8 g
牛乳		牛乳							
パン					パン				
さわらのガーリック焼き	鶏					オリーブ油	白ワイン、にんにく、塩、胡椒		592 kcal 28.9 g
大根サラダ	かつお節		人参	大根、きゅうり			●渡塩和風ドレッシング		中学校
コーン卵スープ	ペーパン、卵			玉ねぎ、コーン	じゃが芋、でん粉		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒		給食なし

※微収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕を冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりして今うる人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

おいしい給食グランプリ
♥ 受賞作品「豆乳みぞ汁」
♥ 受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」

