

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						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群） 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質（2群） 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン（3群） 緑黄色野菜	主にビタミンC（4群） その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物（5群） 米・パン・麺・芋・砂糖	主に脂質（6群） 油脂・種実		
1月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			628 kcal
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			玉ねぎ、黄パプリカ	でん粉、砂糖	油	生姜、酒、塩、胡椒、トマトケチャップ、醤油、酢、ウスターソース	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	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	785 kcal
	大根スープ	ベーコン		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ	春雨		鶏だし、醤油、コンソメ、酒、塩、胡椒	31.5 g
2火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			584 kcal
	ぶりの漬けステーキ	鰯				砂糖、でん粉	ごま油	醤油、味噌、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
	冬野菜の沢煮碗	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
3水	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						
	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		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	740 kcal
	かぶのポトフ	ウインナー、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
4木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			602 kcal
	コロッケ	●コロッケ					油		17.8 g
	きんぴら	鶏肉		人参、さやいんげん	ごぼう	つきごんにやく、砂糖	油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし、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
5金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						生姜、酒、塩、味噌、醤油	571 kcal
	キャベツの塩昆布煮		●塩こんぶ		キャベツ		ごま油	醤油、味噌	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
8月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	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	ごま油	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
9火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			580 kcal
	ぎょうざ	●餃子							22.5 g
	野菜の炒め物	大豆粉		チンゲン菜	もやし		油	鶏だし、塩、胡椒	741 kcal
	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	27.3 g
10水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			653 kcal
	アメリカンドッグ	ウインナー				●ホットケーキミックス	油	水	27.0 g
	キャベツのソテー				キャベツ、コーン		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
11木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			598 kcal
	かぼちゃの天ぷら			●かぼちゃ天ぷら			油		17.0 g
	回鍋肉	豚肉、味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	油、ごま	生姜、にんにく、オイスターソース、醤油、酒、トウバンジャン	752 kcal
	中華スープ	ベーコン		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
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群） 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質（2群） 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン（3群） 緑黄色野菜	主にビタミンC（4群） その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物（5群） 米・パン・麺・芋・砂糖	主に脂質（6群） 油脂・種実		
12 金	カルシウムミルク		●カルシウムミルク			米			581 kcal
	ご飯	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、大根	じゃが芋	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	24.8 g
	冬野菜カレー								
	ゆで卵	卵							754 kcal
15 月	ドレッシングサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	29.0 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	クリスマスチキン	鶏肉				小麦粉、●コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし、コンソメ、カレー粉	594 kcal
	青のりポテト		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	28.0 g
16 火	白菜スープ	ベーコン		人参	白菜、玉ねぎ、しめじ		ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	730 kcal
	みかん				みかん				34.6 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			620 kcal
	ホキのごま揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	ごま、油	塩、酒	25.9 g
17 水	しらす入り煮びたし		ちりめん	チンゲン菜	キャベツ			醤油、味醂	814 kcal
	煮込みおでん	牛肉、厚揚げ		人参	大根	じゃが芋、三角ごんにゃく、砂糖		醤油、味醂、花かつお(だし用)	32.6 g
	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			628 kcal
18 木	さけのレモン焼き	鮭			レモン果汁			味醂、醤油	30.8 g
	キャベツのマスタードサラダ				キャベツ、コーン			醤油、粒入りマスタード	771 kcal
	パンブキンシチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	油、無塩バター	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	35.4 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			583 kcal
19 金	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油	生姜、味醂、醤油、コチジャン	23.3 g
	白菜のおかか煮びたし	かつお節			白菜、もやし			醤油、味醂	777 kcal
	豚汁	豚肉、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、しめじ	さつま芋		煮干(だし用)	28.7 g
	毎月19日は食育の日								
	日本全国味めぐり「福岡県」								
22 月	牛乳		牛乳			米			
	ご飯								587 kcal
	さばのごま焼き	鯖					ごま、ごま油	醤油、生姜、酒、味醂	27.1 g
	あちら漬け		●塩こんぶ	人参	大根、れんこん	砂糖	ごま油	醤油、酢、とうがらし	738 kcal
	水炊き	鶏肉、豆腐		人参、ねぎ	白菜、えのきたけ、干し椎茸、ゆず果汁	糸こんにゃく		昆布だし、鶏だし、醤油、塩	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」									
23 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			625 kcal
	あじの甘酢あんかけ	鰯		赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖、でん粉	ごま油	酒、塩、胡椒、生姜、酢、醤油、味醂、トマトケチャップ、鶏だし	26.8 g
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、昆布だし、鶏だし	796 kcal
	豆乳みそ汁	ベーコン、味噌、豆乳		ねぎ	白菜	じゃが芋		鶏だし、コンソメ	31.4 g
24 水	牛乳		牛乳						
	コーンピラフ			人参	玉ねぎ、グリーンピース、コーン	米	油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	625 kcal
	ささみフライ	●ささみフライ					油		22.7 g
	きのこ野菜のソテー				キャベツ、しめじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	764 kcal
	ミネストローネスープ	ベーコン、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	25.8 g
25 木	クリスマスデザート (チョコケーキ)					●クリスマスケーキ			
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			592 kcal
	さわらのガーリック焼き	鰯		人参	大根、きゅうり		オリーブ油	白ワイン、にんにく、塩、胡椒	28.9 g
	大根サラダ	かつお節					●減塩和風ドレッシング		中学校
26 金	コーン卵スープ	ベーコン、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

※徴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。朝夕と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・マスクが大切です。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」

