

# 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  
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）  
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	
		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			その他
		主にたんぱく質（1群）	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						734 kcal 39.4 g
	パン					パン			
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒	
	キャロットラペ	ツナ		人参	玉ねぎ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
2 火	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								872 kcal 25.8 g
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ丼（ご飯）	豚肉, 厚揚げ		人参, チンゲン菜	もやし, キムチ, 玉ねぎ, きくらげ, 白ねぎ	米, でん粉	油, ごま油	酒, にんにく, 生姜, コチジャン, 醤油, 味酢, 塩, 胡椒, 鶏だし, 中華だし	
	春巻き	春巻き					油		
	切干大根のオーストリア炒め	ハム		人参, にら	切干大根, 干し椎茸		油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味酢	
3 水	【南中1年生が考えた献立】								870 kcal 31.2 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけのちゃんちゃん焼き	鮭, 味噌			玉ねぎ, キャベツ, しめじ	砂糖	油, 無塩バター	塩, 胡椒, 味酢, 醤油	
	きんぴら			人参	れんこん	つきこんにゃく, 砂糖	油, ごま油	醤油, 味酢, とうがらし, だし汁	
	豚汁	豚肉, 豆腐, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)	
	お米のタルト					タルト			
4 木	牛乳		牛乳						850 kcal 36.8 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ					油		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	ポークビーンズ	県産大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖	油	酒, トマトピューレ, トマトケチャップ, シチューミックス(ビーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし	
5 金	牛乳		牛乳						730 kcal 26.3 g
	さつま芋の天ぷら					さつまいも天ぷら	油		
	即席漬け				大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢, トウバンジャン	
	五目うどん					うどん(袋めん)			
		鶏肉, 油揚げ		人参, ねぎ	白菜, ごぼう, 干し椎茸	里芋, でん粉		味酢, 酒, 醤油, 花かつお(だし用)	
8 月	黒糖ビーンズ	黒糖大豆							748 kcal 31.6 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	じゃが芋のミートグラタン	レンズ豆, 牛肉豚肉	チーズ		玉ねぎ	じゃが芋, パン粉	油	塩, 胡椒, トマトケチャップ	
	ツナと野菜のソテー	ツナ, 大豆粉		人参	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
	白菜スープ	ウインナー		人参	白菜, 玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
9 火	パテチョコ					パテチョコ			762 kcal 27.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ぶりの竜田揚げ	鰯				でん粉	油	醤油, 酒, 味酢, 生姜	
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油, 味酢	
10 水	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	770 kcal 31.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉						塩こうじ	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉, きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油	醤油, 酒, だし汁	
11 木	魚そうめん汁	魚そうめん, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	744 kcal 27.1 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	
ラビオリスープ			人参	玉ねぎ, キャベツ, セロリー	ラビオリ	油	鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒		

日 曜 日	献立名	主  な  材  料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとなる赤の食品	主に体の調子を整えるもとなる緑の食品	主にエネルギーのもとなる黄の食品		その他			
		主にたんぱく質（1群）	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
12 金	カルシウムミルク		カルシウムミルク						764 kcal 27.4 g
	麦ご飯					米, 麦			
	冬野菜カレー	牛肉 豚肉, きざみ大豆		人参, フロコリー	玉ねぎ, 大根	じゃが芋	油	にんにく, とろけるカレー ルウ, パーモントカレーフ レーク, トマトケチャッ プ, ウスターソース, 鶏だ し	
	ゆで卵	卵							
	ドレッシングサ ラダ				キャベツ, きゅう り, コーン		減塩和風ドレッシ ング		
	オレンジ				オレンジ				
15 月	牛乳		牛乳						716 kcal 32.9 g
	パン					パン			
	ささみのレモン ソースかけ	ささみ			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 醤油, 味醂	
	ポテトのフレン チサラダ				きゅうり, コーン	じゃが芋, 砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 粒入りマスター ド, 塩, 胡椒	
	ジュリアンスー プ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー, きくら げ			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
16 火	日本全国味めぐり「福岡県」								733 kcal 31.7 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さばのごま焼き	鯖					ごま	醤油, 生姜, 酒, 味醂	
	あちゃら漬け		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	
	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		こんぶだし, 鶏だし, 醤油, 塩	
17 水	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～受賞作品「豆乳みそ汁」受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」 毎月 第3水曜日は【水産の日】							704 kcal 26.2 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごのから 揚げ		きびなごからあげ				油		
	おかか入り煮び たし	かつお節		チンゲン菜	もやし		醤油, 味醂		
	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		
18 木	牛乳		牛乳						735 kcal 30.6 g
	パン					パン			
	イカリングフライ	イカリングフライ					油		
	ほうれん草のソ テー			ほうれん草	キャベツ, しめじ		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	ミネストローネ スープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセ リ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
毎月19日は食育の日									
19 金	牛乳		牛乳						818 kcal 33.2 g
	ピラフ	ハム		人参	玉ねぎ, グリン ピース	米	油	コンソメ, 塩, 胡椒	
	クリスピーチキン	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	
	ツリーサラダ		チーズ	ブロッコリー, 人 参	コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		かぼちゃ, パセリ	大根, 玉ねぎ, セロ リー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
クリスマスデ ザート（チョコ ケーキ）						クリスマスケーキ			
22 月	牛乳		牛乳						768 kcal 34.4 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, 枝豆		青じそドレッシン グ		
パンプキンシ チュー	鶏肉, 白いんげん 豆	牛乳	かぼちゃ, 人参, パ セリ	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋, 小麦粉	油, 無塩バター	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒		
23 火	牛乳		牛乳						786 kcal 31.5 g
	ご飯					米			
	ホキの中華あん かけ	ホキ		青ピーマン, 人参	玉ねぎ	でん粉	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 中華だ し	
	炒めナムル				キャベツ, もやし, 枝豆	砂糖	ごま油	酢, 醤油	
	豆腐の中華煮	カット豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, 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	

※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。

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

おいしい給食グランプリ！

- ♡ 受賞作品「豆乳みそ汁」
- ♡ 受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」
- ♡ レシピはこちらから

