

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6年度
中学校

はまっご給食センター（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						その他	エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		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になる黄の食品				
		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				
2月	牛乳		牛乳							
	パン					パン				
	ポークピカタ	豚肉, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒	750 kcal	
	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	35.5 g	
3火	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		
	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		744 kcal	
4水	華風和え	かつお節	のり	小松菜, 人参	白菜	砂糖		酢, 醤油, 味酢	30.3 g	
	豆腐の中華煮	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		
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
【ようけカムday】	さんまのピリ辛焼き	秋刀魚				砂糖	ごま油, ごま	生姜, 味酢, 醤油, コチジャン, とうがらし	740 kcal	
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	醤油, 味酢	26.7 g	
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
	牛乳		牛乳							
5木	パン					パン				
	チキンカツ	チキンカツ					油		850 kcal	
	きのこ野菜のソテー			チンゲン菜	もやし, しめじ		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	29.7 g	
	チリコンカン	大豆, 白いんげん豆, 牛肉, 豚肉		人参, パセリ, 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, 鶏だし		
『南中1年生が考えた献立』	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
	ぶりの照り焼き	鱈			ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	醤油, 味酢, 酒, 生姜	854 kcal
	みそ汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ, えのきたけ				醤油	30.7 g
9月	お米のタルト					タルト				
	牛乳		牛乳							
	パン					パン				
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							735 kcal	
10火	カラフルサラダ			ブロッコリー, 人参	コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	34.1 g	
	ポトフ	ウィンナー		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		塩, 胡椒, 醤油, 鶏だし, コンソメ		
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
11水	さわらのみりん焼き	鱈						醤油, 味酢, 酒, 生姜	729 kcal	
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋, 砂糖		醤油	32.9 g	
	冬野菜の沢煮焼	豚肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, 玉ねぎ, 大根, 白菜			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)		
	牛乳		牛乳							
12木	ご飯					米				
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						塩, 生姜, 酒, 味酢, 醤油	746 kcal	
	青菜とこんにゃくの炒め物			チンゲン菜	玉ねぎ, しめじ	こんにゃく	ごま油	鶏だし, 醤油, オイスターソース, 味酢, とうがらし	28.4 g	
	ふぶき汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, 大根			花かつお(だし用)		
ABCスープ	のりの佃煮		のりの佃煮							
	牛乳		牛乳							
	パン					パン				
	コロッケ	コロッケ					油		740 kcal	
ABCスープ	ブロッコリーのマスタード和え			ブロッコリー	キャベツ			醤油, マスタード	27.5 g	
	ベーコン			人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギーたんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品	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					
		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			
13金	牛乳		牛乳						839 kcal 30.0 g
	麦ご飯					米、麦			
	冬野菜カレー	牛肉、豚肉、きざみ大豆		人参、ブロッコリー	玉ねぎ、大根	じゃが芋	油	にんにく、とろけるカレールウ、パーモンドカレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、鶏だし	
	ゆで卵	卵						塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆		油		
オレンジ				オレンジ					
16月	牛乳		牛乳						717 kcal 26.9 g
	パン					パン			
	さけのハーブ焼き	鮭					油	白ワイン、ハーブ、塩、胡椒	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩、胡椒	
	かきたまスープ	卵		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、きくらげ	でん粉		醤油、鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	
パテチョコ						パテチョコ			
日本全国味めぐり「宮崎県」									
17火	牛乳		牛乳						816 kcal 26.9 g
	ご飯					米			
	チキン南蛮	鶏肉				でん粉、砂糖	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、醤油、味醂、酢	
	1食用ノンエッグタルタルソース						卵不使用タルタルソース		
	切干大根のハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩	
八杯汁	豆腐		人参、ねぎ	ごぼう、大根、しめじ	でん粉	油	醤油、塩、酒、味醂、花かつお(だし用)		
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
18水	牛乳		牛乳						844 kcal 36.1 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	白菜の塩昆布和え		塩こんぶ	人参	白菜		ごま油	醤油、味醂	
高野豆腐の卵とじ	卵、鶏肉、高野豆腐		人参、さやいんげん	玉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	じゃが芋、砂糖、でん粉		醤油、酒、味醂、花かつお(だし用)		
毎月19日は食育の日									
19木	牛乳		牛乳						715 kcal 34.9 g
	パン					パン			
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、酒、にんにく、醤油	
	ツナともやしのソテー	ツナ、大豆粉		人参	もやし、黄パプリカ		油	塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
白菜スープ	ベーコン		人参	白菜、玉ねぎ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒		
20金	牛乳		牛乳						783 kcal 27.4 g
	ピラフ	ハム		人参	玉ねぎ、枝豆	米	バター、油	塩、胡椒	
	イカリングフライ	イカリングフライ					油		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	大根、玉ねぎ、セロリ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
クリスマスデザート						クリスマスいちごゼリー			
23月	牛乳		牛乳						810 kcal 35.6 g
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒、にんにく、生姜、塩、胡椒	
	ほうれん草とペンネのソテー		ほうれん草		玉ねぎ、黄パプリカ	マカロニ	油	トマトソース、トマトケチャップ、鶏だし、塩、胡椒	
コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	人参、パセリ	コーン、玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒		

※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、かぜをひいたいしてしま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。