

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

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 要 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になる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		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）	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			
2月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			602 kcal
	ささみのピカタ	ささみ、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒	32.6 g
	キャベツのソテー			赤パプリカ	キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	787 kcal
3火	チリコンカン	大豆、牛肉、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	46.2 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			598 kcal
	ホキのごま揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	ごま、油	塩、酒	24.4 g
4水	からし和え			小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油、からし(粉)	789 kcal
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋		酒、煮干(だし用)	30.1 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			632 kcal
5木	豚肉のオニオンソース	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖、でん粉	油	酒、塩、胡椒、生姜、醤油、味醂、酢	27.6 g
	チーズポテト		チーズ			じゃが芋		塩、胡椒	786 kcal
	白菜スープ	肉団子		人参、チンゲン菜	白菜、玉ねぎ、きくらげ	春雨	ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	34.0 g
	オレンジ				オレンジ				
6金	日本全国味めぐり「宮崎県」								
	牛乳		牛乳						614 kcal
	ご飯					米			21.3 g
	チキン南蛮	鶏肉				でん粉、米粉、砂糖	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、酢、醤油、味醂	790 kcal
	一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		26.0 g
	切干大根のハリハリ漬け			人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩	
9月	八杯汁	豆腐		人参、ねぎ	ごぼう、大根、しめじ	でん粉		醤油、塩、酒、味醂、花かつお(だし用)	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			643 kcal
	きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ				油		28.0 g
10火	ゆかり和え			小松菜、ゆかり	キャベツ			醤油	849 kcal
	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、干し椎茸	じゃが芋、砂糖		醤油、酒、味醂、花かつお(だし用)	34.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			588 kcal
11水	ぶりの漬けステーキ	鱈				砂糖、でん粉	ごま油	醤油、味醂、酒、にんにく	26.7 g
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋、砂糖		醤油	765 g
	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)	32.5 kcal
	のりの佃煮		のりの佃煮						
12木	【ようけカムday】 かおことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						591 kcal
	ご飯					米			18.2 g
	さつま芋コロッケ					さつま芋コロッケ	油		803 kcal
	きんぴら	牛肉		人参、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	油、ごま油	醤油、味醂、とうがらし、だし汁	22.7 g
かきたま汁	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、えのきたけ	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)		
12木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			609 kcal
	さけのレモン焼き	鮭				レモン果汁		味醂、醤油	31.2 g
	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	759 kcal
12木	シチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ、コーン	じゃが芋、小麦粉	油、バター	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	38.8 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			597 kcal
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	23.5 g
12木	小松菜とこんにゃくの炒め物	かつお節		小松菜	しめじ	こんにゃく	ごま油	鶏だし、醤油、オイスターソース、味醂、とうがらし	781 kcal
	ふぶき汁	豆腐、味噌		人参、ねぎ	大根、えのきたけ	じゃが芋		花かつお(だし用)	29.1 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			
13日 金	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	塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	616 kcal
	ささみフライ	ささみフライ					油		23.4 g
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、黄パプリカ		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	788 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	28.4 g
クリスマスデザート（いちご味）							クリスマスカップデザート（いちご味）		
16日 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			625 kcal
	イカリングフライ	イカリングフライ					油		25.8 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	782 kcal
	大根スープ	豚肉		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、えのき、たけ、きくらげ	春雨	油	酒、鶏だし、醤油、塩、胡椒、コンソメ	31.9 g
みかん									
17日 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			587 kcal
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						生姜、酒、塩、味噌、醤油	24.8 g
	キャベツの塩昆布煮		塩こんぶ		キャベツ		ごま油	醤油、味噌	752 kcal
	煮込みおでん	牛肉、竹籠、厚揚げ		人参	大根	じゃが芋、こんにやく、砂糖		醤油、味噌、花かつお（だし用）	30.5 g
18日 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						614 kcal
	パン					パン			30.4 g
	さわらのハーブ焼き	鱈					オリーブ油	白ワイン、にんにく、ハーブ、塩、胡椒	753 kcal
	ナッツ入り野菜ソテー	大豆粉		チンゲン菜	もやし、しめじ		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	37.6 g
	コーン卵スープ	ベーコン、卵		パセリ	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	
ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
19日 木	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			677 kcal
	春巻き	春巻き					油		21.8 g
	華風サラダ			チンゲン菜、人参	白菜	砂糖	ごま油、ごま	酢、醤油、中華だし	902 kcal
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、生姜、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース	27.3 g
20日 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			638 kcal
	あじの甘酢あんかけ	鱈		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油、ごま油	酒、塩、胡椒、生姜、酢、醤油、味噌、トマトケチャップ、鶏だし	26.5 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、だし汁	837 kcal
	根菜汁	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	ごぼう、れんこん、大根、生椎茸	こんにやく		酒、塩、醤油、花かつお（だし用）	33.1 g
23日 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			609 kcal
	ローストチキン	鶏肉					油	酒、生姜、にんにく、塩、胡椒	27.7 g
	ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	キャベツ、コーン		油	塩、胡椒、鶏だし、にんにく	765 kcal
	ABCスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	35.3 g
パテチョコ					パテチョコ				
24日 火	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			610 kcal
	冬野菜カレー	豚肉、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、バーモンドカレールウ、トマトケチャップ、醤油、コンソメ	20.3 g
	ウィンナー	ウィンナー							中学校
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	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しまふ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、好ききら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。