

令和6年度 12月学校給食献立表

12月給食目標

丈夫な体をつくろう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など 小 中	献立名	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
			さかなにく たいず たいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう さかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくろい れい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
2月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637	
		鶏肉のレモンしょうゆかけ	とり肉			レモン汁	米粉,かたくり粉,三温糖	油	塩,酒,みりん,醤油	24.2	
		昆布和え		塩昆布	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	薄口	762	
		さといものみそ汁	あつ揚げ,みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	さといも		煮干し	28.8	
3火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			585	
		五目たまご焼き	たまご,とうふ,豚ひき肉			玉ねぎ,えだまめ,干しいたけ	三温糖	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	25.7	
		野菜のおかか和え	油揚げ,かつお節		にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり			醤油,みりん	707	
		寄せ鍋スープ	とり肉		みずな,にんじん	はくさい,えのきたけ,しいたけ	マロニー		塩,薄口,酒,みりん,煮干し,こんぶ	31.0	
4水		ミニミルクパン 牛乳		牛乳		玉ねぎ,マッシュルーム,	ミルクパン		ケチャップ,トマトピューレ,	608	パン (小麦・乳)
		スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ	にんじん,青ピーマン	にんにく,しょうが	スパゲティ	油	ソース,ブイオン,こしょう,塩	21.7	粉チーズ (乳)
		野菜チップス				れんこん	さつまいも,じゃがいも	油	塩	837	スパゲティ (小麦)
		白菜のコールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,はくさい	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	29.0	
5木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			661	パン粉 (小麦)
		魚のコーン焼き	さわら			とうもろこし		卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,みりん,パセリ粉	31.5	
		大豆の磯煮	ぶた肉,大豆	ひじき	にんじん,きぬさや	ごぼう,干しいたけ	三温糖	油	酒,醤油,みりん	804	
		さつま汁	とり肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	えのきたけ	さつまいも,こんにやく	油	酒,煮干し	38.2	
6金		青菜じゃこごはん 牛乳		牛乳,しらす干し			ごはん	ごま油	菜飯のもと	581	中華風つくね (小麦)
		豚肉とチンゲンサイのオイスター炒め	ぶた肉		チンゲンサイ,にんじん	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	三温糖,かたくり粉	油	酒,オイスターソース,醤油	24.4	ワンタン (小麦)
		具だくさん中華スープ	中華風つくね		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりから	29.2	
9月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			624	
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							25.1	
		れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	薄口,みりん,だし汁	746	
		はくさいと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	はくさい,玉ねぎ,しいたけ			煮干し	29.5	
10火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			624	トンカツ (小麦)
		みそカツ	トンカツ,赤みそ				三温糖	油,ごま	とんかつソース,赤ワイン	23.6	
		ゆず風味和え			にんじん	はくさい,キャベツ,かぶ,きゅうり,ゆず	上白糖		塩,薄口,みりん,酢	761	
		のっぺ汁	とり肉,とうふ		にんじん	干しいたけ,だいこん,れんこん,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにやく,かたくり粉	ごま油	酒,薄口,醤油,みりん,塩,かつお節,こんぶ	28.2	
11水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		トマトピューレ,ケチャップ	608	パン (小麦・乳)
		ミートボールのトマト煮	ミートボール		にんじん,青ピーマン,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	マカロニ,三温糖	オリーブ油	塩,赤ワイン,ブイオン	25.3	ミートボール (小麦)
		たまごスープ	とり肉,たまご		にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,ブイオン,薄口,とりから	805	マカロニ (小麦)
		みかん				みかん				33.2	
12木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			569	ワンタン (小麦)
		豚キムチ炒め	ぶた肉		にんじん,ねぎ	はくさいキムチ,キャベツ,玉ねぎ	かたくり粉	油	塩,酒,醤油,薄口,みりん,中華味	23.1	
		のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩	700	
		ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりから	28.0	
13金		ひじきと枝豆ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			632	
			油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう,干しいたけ,えだまめ	三温糖	油	酒,みりん,醤油,薄口	28.1	
		高野豆腐のごまがらめ	高野とうふ,とり肉				米粉,かたくり粉,三温糖	油,ごま	塩,酒,醤油,みりん	780	
		北方野菜のあったか汁	豚ひき肉		ほうれんそう,にんじん	しょうが,しいたけ,はくさい,玉ねぎ		油	塩,酒,薄口,みりん,かつお節	28	
16月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			606	パン粉 (小麦)
		枝豆入りみそマヨつくね	とりひき肉,豚ひき肉,みそ			玉ねぎ,しょうが,えだまめ	パン粉,かたくり粉,三温糖	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,薄口	24.4	
		野菜炒め	ウインナー		にんじん,青ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,こしょう,薄口	743	
		春雨のすまし汁	とうふ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ	はるさめ		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	29.5	

17 火		麦ごはん 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	麦ごはん		塩,カレー粉,ソース	679	カレー (小麦)
		れんこん入りキーマカレー	とりひき肉,大豆		にんじん,トマト	れんこん,グリーンピース,りんごピューレ		油	醤油,カレールー,とりがら	21.7	
		ツナと水菜のサラダ	ツナ		みずな,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	醤油,酢	821	
		手作りフルーツゼリー				もも缶,みかん缶	ゼリーの素			26.0	
18 水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			613	パン (小麦・乳)
		鶏肉のマスタード焼き	とり肉			にんにく	はちみつ,かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	マスタード,醤油,酒,塩,こしょう	29.8	ラビオリ (小麦)
		イタリアンサラダ	ハム		赤ピーマン	きゅうり,とうもろこし,キャベツ		ドレッシング		820	
		ラビオリスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	ラビオリ,じゃがいも	オリーブ油	パセリ粉,薄口,ブイヨン,こしょう,塩,とりがら	38.5	
19 木	北方食の日	ごはん 牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います!		ごはん			627	
		揚げ鶏と野菜の甘酢炒め	とり肉		赤ピーマン,きぬさや	しょうが,れんこん,玉ねぎ	かたくり粉,さつまいも,三温糖	油	塩,酒,醤油,酢,中華味	27.0	
		のりサラダ	ツナ	焼きのり	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖		醤油,酢,塩	762	
		豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	さといも	油	酒,煮干し	32.7	
20 金	行事食「冬至」	ごはん 牛乳		牛乳	冬至かぼちゃは武雄でとれたものです		ごはん			611	ししゃもフライ (小麦)
		ししゃものフライ	ししゃもフライ					油		23.7	
		かぼちゃのそぼろ煮	とりひき肉		かぼちゃ,にんじん	ごぼう	三温糖	油	酒,醤油,みりん	767	
		五目汁	ぶた肉		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,もやし,玉ねぎ,しいたけ		油	塩,酒,薄口,かつお節	29.0	
23 月	セレクト給食	チキンピラフ 牛乳	とり肉	牛乳	赤ピーマン,いんげん	玉ねぎ,黄ピーマン	ごはん	油	酒,塩,こしょう,ブイヨン,薄口,パプリカ(粉)	606	ケーキ (乳・卵)
		大根とれんこんのサラダ	ハム		チンゲンサイ,にんじん	だいこん,れんこん,とうもろこし		ドレッシング		20.2	ミートボール (小麦)
		ミートボールスープ	ミートボール		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	油	パセリ粉,白ワイン,塩,こしょう	720	
		クリスマスケーキ		クリスマスケーキ	チョコかいちこのケーキを選んでもらってます				ブイヨン,薄口,とりがら	23.7	
24 火		給食なし									

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。