



令和6年 12月給食献立予定表



美祢市学校給食センター

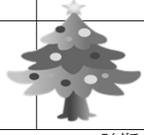
日曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱ゆ力になる		小	中
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
2月	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		675 28.0 1.6	837 34.7 2.1
	とうにゅうなべ 豆乳鍋	ぶたにく・とうふ むぎみそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん・ごぼう				
	きり干し大根と れんこんの金平	ひらてん	にんじん こまつな	きりぼしだいこん れんこん	こんにゃく	ごま ごまあぶら			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
3火	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		630 28.3 1.3	721 31.1 1.6
	くじらの一口カツ	くじらカツ					あぶら		
	中華スープ	とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・はくさい		ごまあぶら		
	ワカメとハムの和え物	チキンハム	わかめ		キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ		
4水	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		699 23.9 2.6	788 28.7 3.7
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮							
	もずく汁	とうふ	もずく	にんじん	はくさい・たまねぎ えのきたけ				
	小松菜のソテー	ウィンナー		こまつな	もやし		あぶら		
5木	まるがたよこわ 丸形横割りパン	ぎゅうにゅう 牛乳				パン		611 23.2 2.5	790 29.8 3.2
	ミートオムレツ	ミートオムレツ							
	ポトフ	ウィンナー ぶたにく			だいこん・かぶ キャベツ・れんこん	さつまいも			
	ゆでキャベツ				キャベツ		ドレッシング		
	ミルク（ココア）	 美祢市統一献立					ミルク		
6金	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		674 20.8 2.6	825 24.5 3.3
	シオ★カレー	あましほにうげんぎゅう 秋吉台高原牛			ごぼう・だいこん にんにく・しょうが	さといも さつまいも	カレールウ あぶら		
	ゆずサラダ	だいず	ひじき	ほうれんそう	はくさい キャベツ・ゆずきち	さとう	あぶら		
	秋吉台高原牛・大根・ほうれん草・白菜は、JA山口 美祢統括本部さんより無償提供された食材を使用しています。								
9月	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		679 35.4 3.3	763 35.9 2.7
	さわら西京焼き	さわら西京焼き							
	かきたま汁	とうふ・たまご かまぼこ		にんじん	だいこん こまつな	でんぷん			
	たくあん和え	 しらす	にんじん	はくさい たくあん		ごま			
	みかん				みかん				
10火	わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳・わかめ				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		709 30.3 3.1	875 37.9 4.3
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ							
	すいとん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	すいとん さつまいも				
	ブロッコリーサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
大嶺中学校1年生が家庭科の授業で献立を考えました。今日は1年3組から選ばれた献立です。旬の食材たっぷりです。									
11水	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		672 18.4 2.2	788 21.2 2.4
	コロッケ					コロッケ	あぶら		
	具だくさんカレースープ	ウィンナー	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ・にんにく	けんさんむぎ 県産麦		カレールウ		
	ゆで野菜			ほうれんそう	キャベツ				

*この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。



*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

日曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
12 木	パン					パン		684 28.2 3.3	787 32.5 3.6	
	いちごジャム					いちごジャム				
	クラムチャウダー	とりにく あさり とうゆ	牛乳	にんじん	えだまめ・しめじ たまねぎ・にんにく	じゃがいも	あぶら シチューールウ			
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら			
13 金	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		603 27.5 1.3	737 33.2 1.7	
	ふくめ煮	とりにく ちくわ こうやとうふ		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく さとう				
	ごまこんぶ和え	かまぼこ	しおこんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま			
16 月	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		614 23.8 1.5	781 30.7 1.8	
	ミートボール									
	野菜のうま煮	とりにく なまあげ		にんじん	ごぼう・たけのこ れんこん だいこん しいたけ	さといも こんにゃく さとう	あぶら			
	キャベツのごま酢炒め	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ		ごま・あぶら			
17 火	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		675 33.4 2.0	795 37.7 2.5	
	にじますのから揚げ または 白身魚天ぷら	にじます 白身魚天ぷら				でんぷん	あぶら			
	豚汁	ぶたにく・とうふ むぎみそ		ねぎ	はくさい・ごぼう しいたけ しいたけ	さつまいも				
	和え物		しらす	にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう				
にじますのから揚げを提供する学校は、「厚保小・豊田前小・美祢分教室・伊佐小・於福小・秋芳桂花小」です。										
18 水	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		610 26.3 1.1	746 31.6 1.3	
	すき焼き	ぎゅうにく なまあげ		にんじん	はくさい・ごぼう しいたけ しろねぎ	こんにゃく さとう	あぶら			
	酢の物	かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
19 木	黒糖パン		牛乳			 黒糖パン		681 25.1 2.3	804 28.0 2.8	
	もみの木ハンバーグ			ハンバーグ						
	コンソメスープ			ウインナー	にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも			
	カラフルサラダ	だいず		あかピーマン	はくさい きゅうり きピーマン		ドレッシング			
	クリスマスセレクト						クリスマスセレクト			
今日の献立は、クリスマス献立です。クリスマスセレクトお楽しみに！										
20 金	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		707 23.4 2.0	861 26.4 2.3	
	玄米つくね	げんまい 玄米つくね								
	南瓜のスープ	ベーコン		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	でんぷん				
	れんこんの ゆず味噌マヨサラダ	ゆずみそ			れんこん キャベツ ゆずきち	さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ			
今日の献立は、冬至献立です。冬至にかぼちゃを食べて病気に負けない力をつけよう！										
23 月	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		627 23.3 2.0	840 31.4 3.0	
	コーンとたまごの中華スープ	たまご・とうふ ベーコン		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しいたけ					
	焼きピーマン	ぶたにく		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	ピーマン	あぶら			
24 火	麦ごはん		牛乳			米・県産麦		613 25.1 1.5	817 34.5 2.2	
	マーボー大根	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら			
	野菜ナムル	ツナ		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら			