



令和6年 12月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	牛乳	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		
2	月	 秋田県の郷土料理 だまこもち うち米を漬して、団子状にまるめたものです。鍋やみそ汁の具として家庭で作られ、食べられていました。 									
		麦ごはん いわしのみぞれ煮		県産牛乳 いわし			市内産米 市産押し麦		628	797	
		切り干し大根と野菜のソテー	○	ベーコン		にんじん	キャベツ 切り干し大根	油	26.9	32.9	
		だまこもち入りみそ汁		県産とうふ 油揚げ 県産みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 だまこもち		2.5	3.2	
3	火	コッパパン きなこクリーム		県産牛乳			コッパパン きなこクリーム		681	783	
		ビーフシチュー	○	秋吉台高原牛		にんじん フロッコリー	たまねぎ カリフラワー しめじ	じゃがいも 油 ビーフシチュールー	21.9	25.3	
		チーズサラダ		チーズ わかめ		にんじん	キャベツ	ドレッシング	3.0	3.5	
4	水	高菜ピラフ 梅サラダ	○	ベーコン	県産牛乳 わかめ	にんじん 高菜漬	マッシュルーム キャベツ とうもろこし ねり梅	市内産米 市産押し麦 ごま油 ドレッシング	636	771	
		ホキフライ		ホキフライ				揚げ油	23.6	27.9	
		卵スープ		たまご とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも	3.3	4.1	
5	木	さつまいもの蒸しパン		県産牛乳			さつまいも 蒸しパンミックス		610	754	
		大根ミートスパゲティ	○	ぶた肉 秋吉台高原牛 大豆ミート 大豆 レンズ豆		にんじん トマト	大根 しめじ たまねぎ にんにく しょうが	スパゲティ サラダ油	23.4	28.1	
		ツナサラダ		まぐろ水煮 わかめ		にんじん	キャベツ	ドレッシング	2.1	2.5	
6	金	 美東ごぼうを味わおう① 農家さんおすすめの 美東ごぼう入りおでん！！ 									
		麦ごはん 中のみ) ヨーグルト		県産牛乳 中のみ) ヨーグルト			市内産米 市産押し麦		563	769	
		シオ★おでん	○	うずら卵 厚揚げ 鶏肉 ちくわ		昆布	美東ごぼう 大根	里芋 砂糖 こんにゃく	23.0	30.6	
		ゆかりあえ				にんじん ゆかり	キャベツ もやし		1.4	1.7	
9	月	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 市産押し麦		620	788	
		肉大根	○	秋吉台高原牛 厚揚げ		にんじん	大根	こんにゃく 砂糖 サラダ油	22.7	27.8	
		豆乳キムチ汁		県産とうふ 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	白菜 美東ごぼう キムチ		2.2	2.9	
10	火	 こぶっちゃん給食 「白菜」 今が旬の白菜！美東町産です！！ 									
		米粉パン いちご&マーガリン		県産牛乳			県産米粉コッパパン いちご	マーガリン	646	743	
		白菜のクリームシチュー	○	とり肉		にんじん フロッコリー	白菜 たまねぎ	さつまいも シチュールー油	23.6	27.1	
		海草サラダ		海草サラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	3.1	3.7	
11	水	 美東ごぼうを味わおう② 冬の給食の定番！チキンチキン★美東ごぼうです。 									
		麦ごはん		県産牛乳			市内産米 市産押し麦		677	861	
		チキンチキン★美東ごぼう	○	とり肉			美東ごぼう 枝豆	片栗粉 砂糖 揚げ油	31.8	39.8	
		さつまい		ぶた肉 麦みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 しいたけ	こんにゃく さつまいも	1.9	2.4	

*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)		
		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	 季節の食べ物 「みかん」  今年は猛暑のためみかんの色づきが遅くなったそうです。給食は、周防大島町産のみかんを使用しています。									
	麦ごはん みかん		県産牛乳		みかん	市内産米 市内産押し麦			587 21.9 1.8	763 27.3 2.6
	ぶた肉のスタミナ炒め	○	ぶた肉 赤みそ		にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ 生しいたけ	砂糖	油 ごま油			
白菜スープ		たまご パーコン		にんじん ほう れん草	白菜 とうもろこ し しめじ					
13 金	やまぐち郷土料理の白「けんちょう」									
	麦ごはん ししゃもの塩焼き		県産牛乳 ししゃも			市内産米 市内産麦			591 27.2 1.4	770 37.0 2.2
	けんちょう	○	もめん豆腐 とり 肉 油揚げ		にんじん 大根 干しいたけ	里芋 こんにゃく 砂糖	油			
いそかあえ			のり	にんじん キャベツ もやし	砂糖					
16 月	麦ごはん 春巻き		春巻き	県産牛乳		市内産米 市内産押し麦	揚げ油	658 19.7 1.6	853 24.4 2.4	
	中華サラダ	○		わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろこし	ビーフン ドレッシング			
	もずくスープ		ぶた肉 たまご	もずく	にんじん ねぎ	もやし	じゃがいも			
17 火	ミートパン (コッペパン・ミート)	○	秋吉台高原牛 ぶた肉 大豆ミート ひよこ豆 レン豆	県産牛乳	にんじん ビー マン ケチャッ プ	たまねぎ	県産コッペパン	油	664 29.9 2.6	779 35.4 3.2
	ポトフ		とり肉 ウイン ナー		にんじん	白菜 大根 たまねぎ	じゃがいも			
18 水	 美祢市統一献立 美東ごぼろを味わおう③美東ごぼろはカレーにいれてもおいしいですよ！  大根・白菜・ほうれん草・秋吉台高原牛は、JA山口県様より無償提供いただきました。									
	シオ★カレー	○	秋吉台高原牛	県産牛乳		美東ごぼろ 大根	市内産米 市内産押し麦 さつまいも 里いも	カレールー ウ油	679 19.5 2.3	867 24.0 3.1
	ゆずきちサラダ		大豆	ひじき	ほうれん草	キャベツ 白菜 ゆずきち果汁	ドレッシング			
19 木	ゆかりごはん			県産牛乳	ゆかり		市内産米 市内産押し麦		574 24.8 2.7	745 30.7 3.5
	みそ煮込みうどん	○	とり肉 油揚げ 赤みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 干しいたけ	県産うどん			
	こんにゃくのきんぴら		秋吉台高原牛		にんじん イン ゲン	美東ごぼろ だけのこ	こんにゃく 砂糖	油 ごま		
20 金	 <季節の行事 冬至>  昼がもっとも短くなる日。「ん」のつく食べ物を食べます。また、ゆず湯に入る日でもあります。									
	麦ごはん みかん			県産牛乳		みかん	市内産米 市内産押し麦		619 27.6 2.1	797 33.8 2.7
	ゆずの香あえ サバの塩焼き	○	サバ		ほうれん草 にんじん	白菜 ゆず	砂糖			
蓮がつかみそ汁		県産とうふ 油揚げ 県産みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ (はん きん)	大根 れんこん しめじ					
23 月	わかめごはん			県産牛乳 わかめ			市内産米 市内産押し麦		589 22.6 2.0	749 27.2 2.6
	韓国風肉じゃが	○	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま 油		
	梅おかあえ		花かつお		にんじん	キャベツ ねり梅	砂糖			
24 火	 2学期の給食が終わります。  冬休みも「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」に気を付けましょう。									
	黒糖パン 鶏肉のからあげ		とり肉	県産牛乳		にんにく しょうが	黒糖パン 片栗粉	揚げ油	699 26.1 3.5	883 30.9 4.4
	プチプチサラダ	○		パールめん	にんじん	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
かぼちゃのポタージュ いちごゼリー		パーコン	県産牛乳 生クリーム	かぼちゃ にん じん ほうれん 草	たまねぎ	いちごゼリー	シチュールウ			