


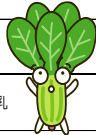

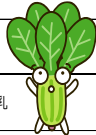




# 令和7年度 12月給食献立予定表

美祢市学校給食センター

			主  な  材  料								エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
日	曜	献立名	<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
			牛乳	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			
1	月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		584 24.3 1.3	720 29.1 1.7
		とうにゅうなべ 豆乳鍋		とり肉 とうふ 白みそ		にんじん ほうれん草	はくさい だいこん ごぼう					
		きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮		油あげ		にんじん えだまめ	干しいただけ 切干大根	しらたき さとう	油			
2	火	秋田県の郷土料理の『だまこもち』です。										
		むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		600 23.4 2.5	739 28.0 3.0
		いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮								
		だまこもち入りすまし汁		とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん	だまこもち				
		こまつな 小松菜のソテー		魚肉ソーセージ		こまつな	もやし		油			
3	水	ジオ☆カレー	○	牛肉	牛乳		ごぼう だいこん にんにく しょうが	米 県産麦 さといも さつまいも	カレールウ 油	632 20.5 2.5	776 24.3 3.1	
		ひじきと大豆のサラダ		大豆	ひじき	ほうれん草	はくさい	さとう	油			
4	木	今日は、丸型横割りパンに焼メンチカツをはさんで食べましょう。										
		メンチカツバーガー	○		牛乳				米粉パン		567 24.4 2.4	765 31.5 3.3
		(丸型横割りパン・焼メンチカツ・茹できゃべつ)		メンチカツ			きゃべつ		しそドレッシング			
		ふゆやさい 冬野菜のポトフ		ウインナー ぶた肉		にんじん ブロッコリー	はくさい かぶ	さつまいも				
5	金	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		572 22.5 1.6	705 26.9 2.0	
		とり 鶏のからあげ		とり肉				片栗粉	油			
		もずく汁		とうふ かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ					
		たくあん和え				にんじん	もやし きゃべつ たくあん漬		ごま			
8	月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		561 29.2 2.0	670 32.5 2.2	
		しょうゆ とうじや あじの醤油麹焼き		あじ醤油こうじ焼き								
		かきたま汁		とうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも かたくりこ				
		しおこんぶ 塩昆布和え			しおこんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり		ごま			
9	火	今日は、山口県産食材100%献立の日です。										
		むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		639 25.1 2.1	767 28.6 2.6
		しろみさかな 白身魚の天ぷら		白身魚の天ぷら					油			
		さつまいも入り豚汁		ぶた肉 とうふ 麦みそ		ねぎ	しょうが はくさい ごぼう	さつまいも こんにゃく				
		しらす和え			しらす干し	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう				
10	水	むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		571 23.3 1.2	703 27.8 1.7
		おでん		うすら卵 ちくわ 生あげ とり肉	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう	こんにゃく さとう じゃがいも				
		ごまおかか和え		かまぼこ	かつおぶし	にんじん	きゃべつ もやし	ごま さとう				
11	木	こめ 米粉パン	○		牛乳				米粉パン		652 22.9 3.0	794 27.3 3.8
		マーシャルビーンズ							マーシャルビーンズ			
		はくさい 白菜のクリームシチュー		とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	さつまいも	油 シチュールウ			
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	油			

\* 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・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・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。

日	曜	献立名	主 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	金	わかめごはん	○		牛乳 わかめ			米 県産麦		671 30.2 2.7	826 36.0 3.2	
		豆腐ハンバーグ										
		すいとん		ふた肉 油あげ		にんじん ねぎ ごぼう はくさい しょうが	すいとん さつまいも					
		ブロッコリーのサラダ		ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	きゃべつ とうもろこし		ごまドレッシング			
15	月	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		606 24.7 1.9	738 29.3 2.5	
		さばの和風カレー煮		さばの和風カレー煮								
		鶏団子スープ		とり肉団子		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
		ごまサラダ		ツナ		にんじん	もやし きゃべつ とうもろこし	さとう				ごま 油
16	火	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		559 22.6 1.5	688 27.3 1.7	
		鶏すき焼き風煮		とり肉 生あげ		にんじん ねぎ	はくさい ししいたけ	しらたき さとう	油			
		酢の物		糸かまぼこ	ワカメ	にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま			
17	水	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		593 21.9 1.4	741 26.1 1.6	
		野菜のうま煮		とり肉 生あげ		にんじん	しょうが ごぼう だいこん 干しいたけ	じゃがいも さとう こんにゃく	油			
		キャベツのごま酢和え		ツナ		ほうれん草 にんじん	きゃべつ もやし	さとう	ごま			
18	木	米粉パン	○		牛乳			米粉パン		646 23.4 2.7	797 28.5 3.5	
		りんごジャム					りんごジャム					
		ビーフシチュー		牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ	じゃがいも	油 ビーフシチュールウ			
		コールスローサラダ				にんじん	きゃべつ とうもろこし だいこん	さとう	油			
19	金	山口県産食材100%献立の日 今日は、JA山口県美祢統括本部さんから無償でいただいた『きぬむすめ』という品種のお米を使います。										
		白ごはん (きぬむすめ)	○		牛乳			米 県産麦		610 17.8 2.6	751 21.1 3.1	
		チキンカツ		チキンカツ					油			
		根菜と白菜のみそ汁		とうふ 麦みそ		ねぎ	だいこん ごぼう はくさい	さつまいも				
		ひじきの炒め煮		大豆 ふた肉	ひじき		れんこん	こんにゃく さとう	油			
22	月	冬至の日には、名前に『ん』がつく食べ物を食べると運氣が上がるとされています。										
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		599 25.0 2.4	748 30.8 2.9	
		くじらカツ		くじらカツ				油				
		運がつくみそ汁		ベーコン 麦みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん	こんにゃく れんこん				
ゆずの香あえ				ほうれん草 にんじん	はくさい ゆずきち果汁	さとう						
23	火	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♪										
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		607 20.8 1.8	754 25.9 2.1	
		もみの木ハンバーグ		もみの木ハンバーグ								
		コンソメスープ		とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん	じゃがいも				
		プチプチサラダ			パール麺	にんじん	きゃべつ とうもろこし きゅうり	さとう	油			
		セレクトデザート							セレクトデザート			
24	水	2学期最後の給食です。										
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		591 25.7 2.2	720 25.9 2.7	
		麻婆豆腐		ふた肉 とうふ 大豆 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	さとう	ごま油			
切干大根の中華サラダ	とりささみ			にんじん	切干だいこん きゅうり もやし	さとう	ごま油					

\* 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・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・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。