



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

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	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 豆乳 白みそ		にんじん ほうれん草	はくさい だいこん ごぼう						
	きりぬいこん 切干大根の炒め煮		油あげ		にんじん えだまめ	干ししいたけ 切干大根	しらたき さとう	油				
2月	秋田県の郷土料理の『だまこもち』です。									600 23.4 2.5	739 28.0 3.0	
	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦					
	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					
3月	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				
	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月	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。									567 24.4 2.4	765 31.5 3.3	
	メンチカツバーガー	○		牛乳			米粉パン					
	(丸型横割りパン・焼メンチカツ・茹できやべつ)		メンチカツ			きやべつ		しそドレッシング				
	ふわやさい 冬野菜のポトフ		ワインナー ぶた肉		にんじん ブロックリー	はくさい かぶ	さつまいも					
5月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		572 22.5 1.6	705 26.9 2.0		
	とり肉						片栗粉	油				
	とうふ かまぼこ		もしく	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		
	あじの醤油麹焼き		あじ醤油こうじ焼き									
	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		しおこんぶ	にんじん	きやべつ きゅうり			ごま				
9月	今日は、山口県産食材100%献立の日です。									639 25.1 2.1	767 28.6 2.6	
	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦					
	しらすさかな 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					
10月	しらすあ 和え			しらす干し	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう		571 23.3 1.2	703 27.8 1.7		
	むぎ 麦ごはん			牛乳			米 県産麦					
	おでん		うずら卵 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					
	ごまおかかあ 和え		かまぼこ	かつおぶし	にんじん	きやべつ もやし	ごま さとう					
11月	こめこ 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 ブロックリー	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	きやべつ きゅうり	さとう	油				

* この献立表は、配達校「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	
12	金	わかめごはん	牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海藻	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	671 30.2 2.7	826 36.0 3.2
		豆腐ハンバーグ		牛乳 わかめ				米 県産麦			
		すいとん		豆腐ハンバーグ							
		プロッコリーのサラダ		ぶた肉 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			
15	月	麦ごはん	○	ツナ	チーズ	プロッコリー にんじん	きやべつ とうもろこし		ごまドレッシング	606 24.7 1.9	738 29.3 2.5
		さばの和風カレー煮		牛乳				米 県産麦			
		とり肉団子スープ		さばの和風カレー煮							
		ごまサラダ		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			
16	火	麦ごはん	○	ツナ		にんじん	もやし きやべつ とうもろこし	さとう	ごま 油	559 22.6 1.5	688 27.3 1.7
		鶏すき焼き風煮		牛乳				米 県産麦			
		酢の物		とり肉 生あげ		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	しらたき さとう	油		
17	水	麦ごはん	○	糸かまぼこ	ワカメ	にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	593 21.9 1.4	741 26.1 1.6
		野菜のうま煮		牛乳				米 県産麦			
		キャベツのごま酢和え		ツナ		ほうれん草 にんじん	きやべつ 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 プロッコリー	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	きやべつ とうもろこし たいこん	さとう	油		
19	金	山口県産食材100%献立の日	○	きょう 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		
		根菜と白菜のみぞ汁		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 ぶた肉	ひじき		れんこん	こんにゃく さとう	油		
		冬至の日には、名前に『ん』がつく食べ物を食べると運気が上がると言われています。									
22	月	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		
		運がつくみぞ汁		ペークン 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 ゆずきし果汁	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			
		チチチサラダ			パール麺	にんじん	きやべつ とうもろこし きゅうり	さとう	油		
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		ぶた肉 とうふ 大豆 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	さとう	ごま油		
		切り落しの中華サラダ		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		
		中華サラダ									

* この献立表は、配達校「伊佐小・厚保小・大額小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大額中・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。