

令和6年度 12月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

|                                                               |                        | 月                         |                        | 火                              |                        | 水                                                                                                                                         |                    | 木                             |                    | 金                                     |                    |
|---------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|
| 献立                                                            | 2日                     | ① 牛乳<br>④ 魚とれんこんの甘辛揚げ     |                        | ① 牛乳<br>④ フルーツカクテル             |                        | ① 牛乳<br>④ 三色そぼろの具                                                                                                                         |                    | ① 牛乳<br>④ ひじきとナッツのサラダ         |                    | ① 牛乳<br>④ かつおみそ                       |                    |
|                                                               |                        |                           |                        |                                |                        |                                                                                                                                           |                    |                               |                    |                                       |                    |
|                                                               | ② ごはん<br>③ 厚揚げともやしのみそ汁 | ② ごはん<br>③ カレーポトフ         |                        | ② ごはん<br>③ 吉野汁                 |                        | ② コッペパン<br>③ ポークビーンズ                                                                                                                      |                    | ② ごはん<br>③ 地場産お芋のそぼろ煮         |                    |                                       |                    |
| エネルギー                                                         | 小 660kcal<br>中 805kcal | 小 643kcal<br>中 813kcal    | 小 637kcal<br>中 780kcal | 小 655kcal<br>中 844kcal         | 小 671kcal<br>中 825kcal | たんぱく質                                                                                                                                     | 小 26.8g<br>中 32.6g | 小 26.1g<br>中 31.6g            | 小 29.1g<br>中 35.4g | 小 28.0g<br>中 36.9g                    | 小 27.4g<br>中 33.7g |
| 献立                                                            | 9日                     | ① 牛乳<br>④ キーマカレー          |                        | ① 牛乳<br>④ さっぱりサラダ              |                        | ① 牛乳<br>④ 白菜の甘酢あえ                                                                                                                         |                    | ① 牛乳<br>④ がじゃバナナ              |                    | ① 牛乳<br>⑤ カルフィッシュ(中学校のみ)<br>④ もやしのナムル |                    |
|                                                               |                        |                           |                        |                                |                        |                                                                                                                                           |                    |                               |                    |                                       |                    |
|                                                               | ② ごはん<br>③ えび団子のスープ    | ② コッペパン<br>③ 冬野菜のクリーム煮    |                        | ② ごはん<br>③ みそおでん               |                        | ② チーズパン<br>③ 五目うどん                                                                                                                        |                    | ② ごはん<br>③ 麻婆大根               |                    |                                       |                    |
| エネルギー                                                         | 小 615kcal<br>中 757kcal | 小 634kcal<br>中 831kcal    | 小 642kcal<br>中 773kcal | 小 629kcal<br>中 821kcal         | 小 623kcal<br>中 769kcal | たんぱく質                                                                                                                                     | 小 24.7g<br>中 30.3g | 小 25.2g<br>中 32.7g            | 小 25.3g<br>中 30.1g | 小 26.8g<br>中 34.2g                    | 小 24.6g<br>中 31.7g |
| 献立                                                            | 16日                    | ① 牛乳<br>④ 豚肉ときくらげの炒め物     |                        | ① 牛乳<br>④ チャプチェ                |                        | ① 牛乳<br>④ 磯ミックス                                                                                                                           |                    | ① 牛乳<br>④ フライドチキン ⑤ ブロッコリーのソー |                    | ① 牛乳<br>④ 大根ゆずサラダ                     |                    |
|                                                               |                        |                           |                        |                                |                        |                                                                                                                                           |                    |                               |                    |                                       |                    |
|                                                               | ② ごはん<br>③ 石狩汁         | ② 黒糖パン<br>③ ホウレン草とアサリのスープ |                        | ② ごはん<br>③ 豚肉のみそ炒め             |                        | ② コッペパン<br>③ ミネストローネ                                                                                                                      |                    | ② ごはん<br>③ 南瓜のそぼろ煮            |                    |                                       |                    |
| エネルギー                                                         | 小 611kcal<br>中 748kcal | 小 603kcal<br>中 767kcal    | 小 644kcal<br>中 804kcal | 小 620kcal+ケーキ<br>中 773kcal+ケーキ | 小 643kcal<br>中 772kcal | たんぱく質                                                                                                                                     | 小 29.9g<br>中 36.9g | 小 30.0g<br>中 38.6g            | 小 32.5g<br>中 41.9g | 小 27.3g+ケーキ<br>中 32.6+ケーキ             | 小 22.4g<br>中 26.3g |
| 献立                                                            | 23日                    | ① 牛乳<br>④ セサミサラダ          |                        | ① 牛乳<br>④ レバーとポテトのスパイシー揚げ      |                        | 12/19(木) セレクトデザート<br>セレクトデザートの内容配合と栄養価<br>主(主)に体をつくるもの(主)になるもの<br>主(主)に体の調子を整えるもの<br>主(主)に熱や力になるもの<br>アレルギー<br>エネルギー 71kcal<br>たんぱく質 1.3g |                    | 12/21(土) 冬至                   |                    | 12月の平均栄養量                             |                    |
|                                                               |                        |                           |                        | 冬至                             |                        |                                                                                                                                           |                    | エネ                            |                    |                                       |                    |
|                                                               | ② ごはん<br>③ チキンカレー      | ② ミルクパン<br>③ ジュリアンスープ     |                        | 冬至                             |                        |                                                                                                                                           |                    | たんぱく質                         |                    |                                       |                    |
| エネルギー                                                         | 小 671kcal<br>中 822kcal | 小 665kcal<br>中 829kcal    | 小 665kcal<br>中 829kcal | 小 665kcal<br>中 829kcal         | 小 665kcal<br>中 829kcal | たんぱく質                                                                                                                                     | 小 26.2g<br>中 31.6g | 小 25.6g<br>中 31.4g            | 小 25.6g<br>中 31.4g | 小 25.6g<br>中 31.4g                    | 小 25.6g<br>中 31.4g |
| たんぱく質                                                         | 小 26.2g<br>中 31.6g     | 小 25.6g<br>中 31.4g        | 小 25.6g<br>中 31.4g     | 小 25.6g<br>中 31.4g             | 小 25.6g<br>中 31.4g     | たんぱく質                                                                                                                                     | 小 26.2g<br>中 31.6g | 小 25.6g<br>中 31.4g            | 小 25.6g<br>中 31.4g | 小 25.6g<br>中 31.4g                    | 小 25.6g<br>中 31.4g |
| 冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。<br>この日に南瓜を食べて、ゆず湯につかると病気になるいと言われています。 |                        |                           |                        |                                |                        |                                                                                                                                           |                    |                               |                    |                                       |                    |

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和6年度 12月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

|            | 月                                                                                                |     | 火                                                                           |     | 水                                                                                                                                                                              |                | 木                                                                                                                    |     | 金                                                                    |     |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 献立         | 2日<br>④魚とれんこんの甘辛揚げ<br>②ごはん<br>③厚揚げともやしのみそ汁                                                       | ①牛乳 | 3日<br>④フルーツカクテル<br>⑤ペビーチーズ<br>②バターパン<br>③カレーポトフ                             | ①牛乳 | 4日<br>④三色そぼろの具<br>②ごはん<br>③吉野汁                                                                                                                                                 | ①牛乳            | 5日<br>④ひじきとナッツのサラダ<br>⑤いちごジャム<br>②コッペパン<br>③ポークビーンズ                                                                  | ①牛乳 | 6日<br>④かつおみそ<br>②ごはん<br>③地場産お芋のそぼろ煮                                  | ①牛乳 |
|            | ①牛乳 ③中揚げ 麦みそ<br>④かつお腹皮                                                                           |     | ①牛乳 ③とり肉 ウィンナーソーセージ<br>④ゼリー(豆乳 寒天) ⑤チーズ                                     |     | ①牛乳 ③とり肉 豆腐<br>④とり肉 卵そぼろ(卵ゼラチン)                                                                                                                                                |                | ①牛乳 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー<br>③ひよこ豆 チーズ スkimミルク<br>④ひじき                                                                     |     | ①牛乳 ③とり肉 中揚げ<br>④かつおなまり節 麦みそ 牛乳                                      |     |
|            | ③にんじん 大根 しいたけ もやし 深ねぎ<br>④れんこん ごぼう                                                               |     | ③キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ しめじ<br>ブロッコリー<br>④みかん缶 黄桃缶 パイン缶<br>ゼリー(もも果汁 ぶどう果汁 りんご果汁) |     | ③にんじん 大根 こんにゃく ごぼう しいたけ<br>えのきたけ 葉ねぎ<br>④枝豆 しょうが                                                                                                                               |                | ③にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく トマト<br>④にんじん キャベツ きゅうり コーン<br>⑤いちご レモン果汁                                                           |     | ③しょうが 大根 にんじん 深ねぎ しいたけ<br>つきこんにゃく いんげん                               |     |
| 主に熱や力になるもの | ②米 強化米 ③じゃがいも<br>④でん粉 油 はちみつ ごま さとう                                                              |     | ②バターパン ③じゃがいも 油<br>④ゼリー(さとう)                                                |     | ②米 強化米 ③でん粉<br>④卵そぼろ(油 でん粉) さとう                                                                                                                                                |                | ②コッペパン ③じゃがいも 油<br>④油 はちみつ アーモンド さとう<br>⑤さとう                                                                         |     | ②米 強化米 ③じゃがいも さつまいも<br>さとう でん粉 油<br>④油 さとう ごま                        |     |
| 調味料等       | ③かつお節(だし)<br>④みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ                                                                  |     | ③白ワイン 薄口しょうゆ ウスターソース<br>塩 カレー粉 鶏がらスープ                                       |     | ③かつお節(だし) 酒 薄口しょうゆ 塩<br>④卵そぼろ(豚脂 酢 塩) 濃口しょうゆ<br>酒みりん                                                                                                                           |                | ③ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう<br>ピーフンチュールウ 濃口しょうゆ<br>④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう                                                        |     | ③さば節(だし) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ<br>みりん 酒 ④濃口しょうゆ 酒                            |     |
| エネルギーたんぱく質 | 小 660kcal 中 805kcal<br>小 26.8g 中 32.6g                                                           |     | 小 643kcal 中 813kcal<br>小 26.1g 中 31.6g                                      |     | 小 637kcal 中 780kcal<br>小 29.1g 中 35.4g                                                                                                                                         |                | 小 655kcal 中 844kcal<br>小 28.0g 中 36.9g                                                                               |     | 小 671kcal 中 825kcal<br>中 27.4g 中 33.7g                               |     |
| 献立         | 9日<br>④キーマカレー<br>②ごはん<br>③えび団子のスープ                                                               | ①牛乳 | 10日<br>④さつぱりサラダ<br>⑤マーシャルビーンズ<br>②コッペパン<br>③冬野菜のクリーム煮                       | ①牛乳 | 11日<br>④白菜の甘酢あえ<br>②ごはん<br>③みそおでん                                                                                                                                              | ①牛乳            | 12日<br>④がじゃバナナ<br>②チーズパン<br>③五目うどん                                                                                   | ①牛乳 | 13日<br>⑤カルフィッシュ(中学校のみ)<br>④もやしのナムル<br>②ごはん<br>③麻婆大根                  | ①牛乳 |
|            | ①牛乳 ③えび団子(えび たら 大豆たん白 ホキ)<br>④ぶた肉 脱脂大豆 チーズ                                                       |     | ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 牛乳<br>スキムミルク チーズ ⑤大豆粉 脱脂粉乳                                  |     | ①牛乳 ③とり肉 中揚げ 昆布 赤みそ<br>米みそ うずら卵                                                                                                                                                |                | ①牛乳 ③とり肉 かまぼこ 生揚げ<br>④大豆                                                                                             |     | ①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 中揚げ<br>赤みそ ⑤片口いわし                                      |     |
|            | ③えび団子(玉ねぎ) 白菜 にんじん 玉ねぎ<br>ほうれん草 しいたけ もやし<br>④玉ねぎ にんじん トマト ビーマン にんにく                              |     | ③白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく<br>④キャベツ いんげん もやし コーン<br>レモン果汁                        |     | ③れんこん こんにゃく 大根 にんじん<br>きぬさや ④白菜 にんじん きゅうり                                                                                                                                      |                | ③にんじん しいたけ 深ねぎ 白菜<br>④バナナチップ                                                                                         |     | ③にんにく しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ<br>たけのこ いら しいたけ 深ねぎ<br>④きゅうり もやし にんじん にんにく    |     |
| 主に熱や力になるもの | ②米 強化米 ③えび団子(でん粉 さとう 豚脂)<br>じゃがいも ④さとう パン粉 油                                                     |     | ②コッペパン ③じゃがいも さつまいも 油<br>生クリーム ④さとう 油 ⑤油 さとう<br>ココアパウダー                     |     | ②米 強化米 ③里いも さとう<br>④さとう ごま                                                                                                                                                     |                | ②チーズパン ③うどん<br>④アーモンド 黒さとう でん粉                                                                                       |     | ②米 強化米 ③油 さとう ごま油 でん粉<br>④ごま ごま油 さとう<br>⑤でん粉 米粉 さとう                  |     |
| 調味料等       | ③えび団子(ホタテエキス 塩) 鶏がらスープ こしょう<br>チキンブイヨン 酒 薄口しょうゆ 塩 ④コンソメ ケチャップ<br>トンカツソース 濃口しょうゆ 赤ワイン カレー粉 塩 こしょう |     | ③ホワイトルウ チキンブイヨン 塩 こしょう<br>④薄口しょうゆ 酢 こしょう ⑤塩                                 |     | ③かつお節(だし) 濃口しょうゆ みりん<br>④酢 薄口しょうゆ 塩                                                                                                                                            |                | ③かつお節(だし) 出し昆布 薄口しょうゆ<br>みりん                                                                                         |     | ③濃口しょうゆ 豆板醤<br>④薄口しょうゆ                                               |     |
| エネルギーたんぱく質 | 小 615kcal 中 757kcal<br>小 24.7g 中 30.3g                                                           |     | 小 634kcal 中 831kcal<br>小 25.2g 中 32.7g                                      |     | 小 642kcal 中 773kcal<br>小 25.3g 中 30.1g                                                                                                                                         |                | 小 629kcal 中 821kcal<br>小 26.8g 中 34.2g                                                                               |     | 小 623kcal 中 769kcal<br>中 24.6g 中 31.7g                               |     |
| 献立         | 16日<br>④豚肉ときくらげの炒め物<br>②ごはん<br>③石狩汁                                                              | ①牛乳 | 17日<br>④チャプチェ<br>⑤ミルメーク(コーヒー)<br>②黒糖パン<br>③ホウレン草とアサリのスープ                    | ①牛乳 | 18日<br>④磯ミックス<br>②ごはん<br>③豚肉のみそ炒め                                                                                                                                              | ①牛乳            | 19日<br>④フライドチキン ⑤ブロッコリーのソテー<br>⑥セレクトケーキ<br>②コッペパン<br>③ミネストローネ                                                        | ①牛乳 | 20日<br>④大根ゆずサラダ<br>②ごはん<br>③南瓜のそぼろ煮                                  | ①牛乳 |
|            | ①牛乳 ③鮭 とり肉 豆腐 昆布 麦みそ<br>④ぶた肉                                                                     |     | ①牛乳 ③卵 スkimミルク あさり<br>④豚肉                                                   |     | ①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ 赤みそ<br>④煮干し 塩昆布 かつお節                                                                                                                                              |                | ①牛乳 ③ベーコン いか 大豆 チーズ<br>④とり肉                                                                                          |     | ①牛乳 ③とり肉 中揚げ ちくわ                                                     |     |
|            | ③白菜 大根 にんじん コーン 深ねぎ<br>つきこんにゃく しょうが<br>④にんじん きくらげ チンゲン菜 キャベツ                                     |     | ③にんじん 深ねぎ 白菜 えのきたけ<br>ほうれん草 ④にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ ビーマン きくらげ               |     | ③にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ きぬさや                                                                                                                                               |                | ③キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト セロリ<br>にんにく ⑤ブロッコリー コーン                                                                           |     | ③かぼちゃ こんにゃく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん いんげん<br>④大根 きゅうり コーン ゆず                 |     |
| 主に熱や力になるもの | ②米 強化米 ④油 さとう                                                                                    |     | ②黒糖パン ③でん粉<br>④緑豆春雨 油 さとう ごま ごま油<br>⑤さとう                                    |     | ②米 強化米 ③油 さとう ごま<br>④さとう ごま                                                                                                                                                    |                | ②コッペパン ③じゃがいも マカロニ 油<br>④小麦粉 でん粉 油 ⑤油                                                                                |     | ②米 強化米 ③じゃがいも さとう でん粉<br>油 ④さとう 油                                    |     |
| 調味料等       | ③かつお節(だし) 酒<br>④濃口しょうゆ                                                                           |     | ③鶏がらスープ 薄口しょうゆ 中華スープ<br>塩 こしょう 酒 ④濃口しょうゆ 薄口しょうゆ<br>酒 ⑤コーヒー 塩 乳酸菌            |     | ③酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ<br>④みりん 酢                                                                                                                                                     |                | ③鶏がらスープ チキンブイヨン 白ワイン 塩<br>薄口しょうゆ コンソメ こしょう ④白ワイン 塩<br>カレー粉 パプリカ ガーリック ⑤塩 こしょう                                        |     | ③酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ<br>④酢 塩 薄口しょうゆ                                      |     |
| エネルギーたんぱく質 | 小 611kcal 中 748kcal<br>小 29.9g 中 36.9g                                                           |     | 小 603kcal 中 767kcal<br>小 30.0g 中 38.6g                                      |     | 小 644kcal 中 804kcal<br>小 32.5g 中 41.9g                                                                                                                                         |                | 小 620kcal+ケーキ 中 773kcal+ケーキ<br>小 27.3g+ケーキ 中 32.6+ケーキ                                                                |     | 小 643kcal 中 772kcal<br>中 22.4g 中 26.3g                               |     |
| 献立         | 23日<br>④セサミサラダ<br>②ごはん<br>③チキンカレー                                                                | ①牛乳 | 24日<br>④レバーとホトのスパイザー揚げ<br>⑤カスタードプリン<br>②ミルクパン<br>③ジュリアンスープ                  | ①牛乳 | 12/19(木) セレクトデザート<br>セレクトデザートの内容配合と栄養価<br>チョコケーキ いちごケーキ<br>卵 乳・乳製品 乳・乳製品 卵<br>こんにゃく加工品 いちご果汁<br>砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 水あめ<br>チョコレート 水あめ<br>ココアパウダー 油<br>でん粉 カカオ<br>卵・乳・小麦・大豆 卵・乳・小麦・大豆 |                | 12/21(土) 冬至<br>12月の平均栄養量<br>エネルギー 小 644Kcal 中 801Kcal<br>たんぱく質 小 27.0g 中 33.4g<br>脂 質 小 28.3% 中 27.3%<br>(エネルギーに対して) |     | 冬至<br>冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。<br>この日に南瓜を食べて、ゆず湯につかると病気にならないと言われています。 |     |
|            | ①牛乳 ③とり肉 脱脂大豆 ひきわり大豆<br>スキムミルク チーズ ヨーグルト                                                         |     | ①牛乳 ③ベーコン ④とり砂肝 とり肝 みそ<br>⑤牛乳 卵 脱脂粉乳 寒天 ゼラチン                                |     | 主に体をつくるもの                                                                                                                                                                      |                |                                                                                                                      |     |                                                                      |     |
|            | ③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく<br>りんごピューレ<br>④きゅうり キャベツ にんじん コーン                                          |     | ③玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ                                                          |     | 主に体の調子を整えるもの                                                                                                                                                                   |                |                                                                                                                      |     |                                                                      |     |
| 主に熱や力になるもの | ②米 強化米 ③じゃがいも 油<br>④ごま すりごま さとう                                                                  |     | ②ミルクパン ③じゃがいも<br>④じゃがいも でん粉 さとう 油<br>⑤さとう 水あめ 油 でん粉                         |     | 主に熱や力になるもの                                                                                                                                                                     |                |                                                                                                                      |     |                                                                      |     |
| 調味料等       | ③カレールウ ウスターソース 赤ワイン<br>ケチャップ ④薄口しょうゆ 酢                                                           |     | ③鶏がらスープ チキンブイヨン 薄口しょうゆ<br>コンソメ 塩 こしょう ④カレー粉 塩 醤油<br>酢 香辛料 ⑤練乳 クリーム          |     | アレルギー                                                                                                                                                                          |                |                                                                                                                      |     |                                                                      |     |
| エネルギーたんぱく質 | 小 671kcal 中 822kcal<br>小 26.2g 中 31.6g                                                           |     | 小 665kcal 中 829kcal<br>小 25.6g 中 31.4g                                      |     | エネルギー 71kcal<br>たんぱく質 1.3g                                                                                                                                                     | 61kcal<br>0.8g |                                                                                                                      |     |                                                                      |     |

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。