

12月の献立予定表

令和7年度 福津市立福間中学校

献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー(kcal)	
日	曜	主食	おかず	1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油脂類		
1 月	火	麦ご飯 	焼壳 2個 里芋の中華煮 りんご 1/6個 かなぎの佃煮	焼壳 高野豆腐 肉団子 豚肉 厚揚げ	ほうれん草 人参 いんげん	白菜 筍 干し椎茸 生姜	こんにゃく りんご	里芋 でん粉 黒砂糖	油 ごま油	酒 濃口醤油 みりん	874 31.9
			しいらのマスタード焼き おから入りポテトサラダ コンソメスープ 黒豆黄な粉クリーム	しいら 豆乳 おから 牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ きくらげ	トマト	パン	濃口醤油 ケチャップ マスタード ワイン 塩	745 34.3	
			★鶏のから揚げ 2個 ほうれん草と錦糸卵のごま酢和え 厚揚げとなすのみそ汁	鶏のから揚げ 錦糸卵 厚揚げ 米みそ	ほうれん草	切干大根 なす 玉ねぎ えのきだけ	砂糖 ごま	油	酢 醤油 煮干し	842 29.3	
			大根のカレーそぼろ煮 千草和え	鶏ミンチ 大豆 厚揚げ 高野豆腐 油揚げ	人参	大根 こんにゃく 枝豆 しょうが	砂糖 でん粉	油	カレー粉 濃口醤油	778 30.7	
5 金	火	麦ご飯 	子持ちししゃもフリッター 2尾 うの花のいり煮 豆乳味噌汁 しそひじきの佃煮	ししゃもフリッター 鶏肉 おから 油揚げ 豆腐 豆乳 米みそ	人参 ほうれん草 葉ねぎ	干し椎茸 白菜 大根 玉ねぎ えのき	砂糖 油	油	濃口醤油 酒 煮干し	876 30.4	
			さわらの西京焼き 小松菜と湯葉の炊いたん 豆腐とお揚げの味噌汁 細切り昆布の佃煮 【京都府の郷土料理】	さわら西京漬け 湯葉 白すし 油揚げ 豆腐 白みそ 昆布佃煮 牛乳	小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 切干大根 玉ねぎ 切干大根	砂糖 里芋	米 麦	かつお節 だし昆布 醤油 みりん かつお節 だし昆布	742 31.8	
			弁当日のため給食はありません								
			八珍豆腐 パンサンスター みかん	豚肉 豆腐 えび 高野豆腐 あさり 錦糸卵 プレスハム 牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ きくらげ 白菜 筍 キャベツ みかん	砂糖 でん粉 マロニー 砂糖	油 ごま油 ごま油	酒 濃口醤油 酢 辛子 薄口醤油	769 29.7	
11 木	火	麦ご飯 	千草焼き(たまごやき) プロッコリーとコーンのごま酢和え 鶏肉と大根の煮物	千草焼き プロッコリー コーン 人参 いんげん	人参	玉ねぎ 切干大根 こんにゃく コーン	砂糖 里芋 黒砂糖	ごま	濃口醤油 酢 濃口醤油 みりん 酒	821 30.1	
			★カツカレー フルーツポンチ 福神漬け	とんかつ 金時豆 脱脂粉乳 牛乳	人参	玉ねぎ 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ グリンピース パイン缶 黄桃缶 バナナ りんごシロップ漬け	米 麦	油 いちごゼリー	ルウ ケチャップ ブイヨン ソース カレー粉	853 26.5	
			照り焼きチキン 洋風ごま和え つみれ汁 アーモンドミニフィッシュ(ごまなし)	照り焼きチキン プレスハム 豆乳 米みそ とびうお団子 豆腐 油揚げ 米みそ	ほうれん草 人参 人参 葉ねぎ	キャベツ 白菜 ごぼう しょうが	春雨 砂糖	ねりごま マヨネーズ	酢 煮干し	794 32.2	
			南瓜と豆のタルタルサラダ 肉団子のクリーム煮 セレクトデザート	大豆 いんげん豆 金時豆 肉団子 豆乳 脱脂粉乳 いんげん豆 牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ 玉ねぎ グリンピース カリフラワー しめじ	タルタルソース じゃが芋 小麦粉 バター	油	アーモンドミニフィッシュ	734 27.4	
17 水	火	チキンライス 	白身魚と野菜の五色揚げ煮 きのこいっぱい卵スープ ハナナ 1/2本	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース コーン	米 砂糖	油	ケチャップ 濃口醤油 塩 こしょう	795 24.7	
			鮭のごま味噌煮 小松菜と切干のごま和え 冬至の味噌汁 【冬至】	鮭ごま味噌煮 鶏ささみ 糸寒天 牛乳	ほうれん草	えのきだけ しめじ 干し椎茸 きくらげ バナナ	さつま芋 砂糖 でん粉	アーモンド 油 バター	ブイヨン コンソメ 塩 薄口醤油	853 31.2	
			厚揚げと白菜の煮込み プロッコリーと蓮根のごまドレ和え みかん	厚揚げ 豚肉 高野豆腐 プロッコリー 牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 白菜 れんこん みかん	でん粉 砂糖	油	濃口醤油 薄口醤油	802 26.6	
			麦ご飯 	トマト	玉ねぎ マッシュルーム			ごまドレッシング	酢		
22 月	火	食パン 	チーズインハンバーグのトマトソースかけ 三色ソテー ¹ カリフラワーのポテトクリームスープ ブルーベリージャム	チーズ風ソースインハンバーグ ほうれん草 カリフラワー 玉ねぎ 牛乳	ほうれん草	もやし コーン	砂糖 バター	油	濃口醤油 ケチャップ 塩 塩 こしょう コンソメ ブイヨン こしょう バセリフレーク	805 28.2	
			23 火	トマト	玉ねぎ マッシュルーム					868 32.0	
			2学期におこなった「着席コンクール」のリクエスト献立や3年生対象に実施した「もう一度食べたい給食リクエストアンケート」のリクエスト料理を12月から提供します。献立表で★がついている料理です。お楽しみに。								
			2朝ごはんを食べよう								

*都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

*米は「宗像地区産元気つくし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。

「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里」から納品されます。