

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	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質		たんぱく質(g)
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類		
1	月		焼売 2個	焼売							874 31.9
			里芋の中華煮	高野豆腐 肉団子		ほうれん草	白菜 筍 こんにゃく	里芋 でん粉	油 ごま油	酒 濃口醤油	
			りんご 1/6個	豚肉 厚揚げ		人参 いんげん	干し椎茸 生姜	黒砂糖		みりん	
			かなぎの佃煮		かなぎ佃煮 牛乳		りんご	米 麦			
2	火		しいらのマスタード焼き	しいら			りんごピューレ トマト			濃口醤油 ケチャップ	745 34.3
										マスタード ワイン 塩	
			おから入りポテトサラダ	豆乳 おから		人参	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	酢 塩 こしょう	
			コンソメスープ			小松菜	キャベツ 白菜			コンソメ ブイヨン	
3	水		黒豆黄な粉クリーム		牛乳			パン	黒豆黄な粉クリーム	濃口醤油	842 29.3
			★鶏のから揚げ 2個	鶏のから揚げ					油		
			ほうれん草と錦糸卵のごま酢和え	錦糸卵		ほうれん草	切干大根	砂糖	ごま	酢 醤油	
			厚揚げとなすのみそ汁	厚揚げ 米みそ			なす 玉ねぎ えのきだけ	じゃが芋		煮干し	
4	木							米 麦			778 30.7
			大根のカレーそばろ煮	鶏ミンチ 大豆		人参	大根 こんにゃく	砂糖	油	カレー粉	
			千草和え	厚揚げ 高野豆腐			枝豆 しょうが	でん粉		濃口醤油	
				油揚げ	しらす干し	人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま 油	酢 薄口醤油	
5	金				牛乳			米 麦			876 30.4
			子持ちししゃもフリッター 2尾		ししゃもフリッター				油		
			うの花のいり煮	鶏肉 おから 油揚げ		人参 ほうれん草	干し椎茸	砂糖	油	濃口醤油 酒	
			豆乳味噌汁	豆腐 豆乳 米みそ		葉ねぎ	白菜 大根 玉ねぎ えのき			煮干し	
8	月		しそひじきの佃煮		しそひじき佃煮 牛乳			米 麦			742 31.8
			さわらの西京焼き	さわら西京漬け						かつお節 だし昆布	
			小松菜と湯葉の炊いたん	湯葉	白す干し	小松菜		砂糖		醤油 みりん	
			豆腐とお揚げの味噌汁	油揚げ 豆腐 白みそ		葉ねぎ	玉ねぎ 切干大根	里芋		かつお節 だし昆布	
9	火		細切り昆布の佃煮		昆布佃煮 牛乳			米 麦			769 29.7
			【京都府の郷土料理】								
10	水										821 30.1
			ハ珍豆腐	豚肉 豆腐 えび		ほうれん草	玉ねぎ きくらげ	砂糖	油 ごま油	酒 濃口醤油	
			パンサンスー	高野豆腐 あさり		人参	白菜 筍	でん粉			
			みかん	錦糸卵 プレスハム			キャベツ	マロニー 砂糖	ごま油	酢 辛子	
11	木				牛乳			米 麦		薄口醤油	853 26.5
			千草焼き(たまごやき)	千草焼き							
			ブロッコリーとコーンのごま酢和え			ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま	濃口醤油 酢	
			鶏肉と大根の煮物	鶏肉 厚揚げ		人参 いんげん	大根 ごぼう こんにゃく	里芋 黒砂糖	油	濃口醤油 みりん	
12	金				牛乳			米 麦		酒	794 32.2
			★カツカレー	とんかつ	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 切干大根 にんにく	米 麦	油	ルウ ケチャップ	
			フルーツポンチ	金時豆			しょうが グリンピース	じゃが芋		ブイヨン ソース カレー粉	
							パイン缶 黄桃缶	いちごゼリー			
15	月		福神漬け		牛乳		バナナ りんごシロップ漬け				734 27.4
			照り焼きチキン	照り焼きチキン			福神漬け				
			洋風ごま和え	プレスハム 豆乳 米みそ		ほうれん草 人参	キャベツ	春雨 砂糖	ねりごま マヨネーズ	酢	
			つみれ汁	とびうお団子 豆腐		人参 葉ねぎ	白菜 ごぼう しょうが			煮干し	
16	火		アーモンドミニフィッシュ(ごまなし)	油揚げ 米みそ	牛乳			米 麦	アーモンドミニフィッシュ		853 31.2
			南瓜と豆のタルタルサラダ	大豆 いんげん豆 金時豆		かぼちゃ	玉ねぎ		タルタルソース	酢	
			肉団子のクリーム煮	肉団子 豆乳	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	油	コンソメ ブイヨン	
				いんげん豆	牛乳		カリフラワー しめじ	小麦粉	バター	こしょう	
17	水		セレクトデザート		牛乳			ケーキ ゼリー			802 26.6
			【セレクトデザートの日】					クレセントロール			
			チキンライス	鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース	米 砂糖	油	ケチャップ 濃口醤油	
					脱脂粉乳		コーン	さつま芋 砂糖	アーモンド 油	塩 こしょう	
18	木		ミルク大学芋								805 28.2
			白菜とうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵		ほうれん草	白菜 きくらげ えのきだけ			ブイヨン コンソメ	
					牛乳					塩 薄口醤油	
			白身魚と野菜の五色揚げ煮	たら 高野豆腐			枝豆	さつま芋 でん粉	油	ケチャップ 酒	
19	金			大豆 レバー 竜田揚げ				砂糖		濃口醤油	868 32.0
			きのこいっぱい卵スープ	卵		ほうれん草	えのきだけ しめじ 干し椎茸 きくらげ	でん粉		ブイヨン 塩	
			バナナ 1/2本				バナナ			中華スープ 薄口醤油	
					牛乳			米 麦			
22	月		厚揚げと白菜の煮込み	厚揚げ 豚肉 高野豆腐		人参 小松菜	こんにゃく 白菜	でん粉 砂糖	油	濃口醤油 薄口醤油	805 28.2
			ブロッコリーと蓮根のごまドレ和え	プレスハム		ブロッコリー	れんこん		ごまドレッシング	酢	
			みかん		牛乳		みかん	米 麦			
			鯖のごま味噌煮	鯖ごま味噌煮							
23	火		小松菜と切干のごま和え	鶏ささみ		小松菜	切干大根 もやし	砂糖	ごま	濃口醤油	868 32.0
			冬至の味噌汁	がんもどき 米みそ	糸寒天	人参 かぼちゃ	大根 根深ねぎ れんこん			煮干し	
			【冬至】		牛乳			米 麦			
			チーズインハンバーグのトマトソースかけ	チーズ風ソースインハンバーグ		トマト	玉ねぎ マッシュルーム		油	濃口醤油 ケチャップ 塩	
23	火		三色ソテー			ほうれん草	もやし コーン		バター	塩 こしょう	868 32.0
			カリフラワーのポテトクリームスープ	ベーコン いんげん豆	脱脂粉乳 牛乳		カリフラワー 玉ねぎ	じゃが芋	油	コンソメ ブイヨン	
			ブルーベリージャム		牛乳			パン ブルーベリージャム		こしょう パセリフレーク	

*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。

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「もう一度食い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

