

12月予定献立表

今月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

令和6年度
中学校

はまっご給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
2月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ポークピカタ	豚肉, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒	750 kcal
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	35.5 g
3火	ミネストローネスープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		744 kcal
4水	華風和え	かつお節	のり	小松菜, 人参	白菜	砂糖		酢, 醤油, 味酢	30.3 g
	豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	酒, 生姜, にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
5木	さんまのピリ辛焼き	秋刀魚				砂糖	ごま油, ごま	生姜, 味酢, 醤油, コチジャン, とうがらし	740 kcal
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	醤油, 味酢	26.7 g
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	【ようけカムday】								
6金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	チキンカツ	チキンカツ					油		850 kcal
	きのこ野菜のソテー			チンゲン菜	もやし, しめじ		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	29.7 g
9月	チリコンカン	大豆, 白いんげん豆, 牛肉, 豚肉		人参, パセリ, トマト	玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし	
	『南中1年生が考えた献立』								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
10火	ぶりの照り焼き	鱈						醤油, 味酢, 酒, 生姜	854 kcal
	ごま和え			ほうれん草	白菜	砂糖	ごま	醤油	30.7 g
	みそ汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ, えのきたけ			煮干(だし用)	
	お米のタルト					タルト			
11水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							735 kcal
	カラフルサラダ			ブロッコリー, 人参	コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	34.1 g
12木	ポトフ	ウィンナー		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		塩, 胡椒, 醤油, 鶏だし, コンソメ	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さわらのみりん焼き	鱈						醤油, 味酢, 酒, 生姜	729 kcal
12木	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋, 砂糖		醤油	32.9 g
	冬野菜の沢煮焼	豚肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, 玉ねぎ, 大根, 白菜			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						塩, 生姜, 酒, 味酢, 醤油	746 kcal
12木	青菜とこんにゃくの炒め物			チンゲン菜	玉ねぎ, しめじ	こんにゃく	ごま油	鶏だし, 醤油, オイスターソース, 味酢, とうがらし	28.4 g
	ぶぶき汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, 大根			花かつお(だし用)	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
	牛乳		牛乳						
12木	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		740 kcal
	ブロッコリーのマスタード和え			ブロッコリー	キャベツ			醤油, マスタード	27.5 g
	ABCスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品	主にエネルギーのもととなる黄の食品					
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
13 金	牛乳		牛乳						839 kcal 30.0 g
	麦ご飯					米、麦			
	冬野菜カレー	牛肉、豚肉、きざみ大豆		人参、ブロッコリー	玉ねぎ、大根	じゃが芋	油	にんにく、とろけるカレールウ、パーモンドカレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、鶏だし	
	ゆで卵	卵							
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
オレンジ				オレンジ					
16 月	牛乳		牛乳						717 kcal 26.9 g
	パン					パン			
	さけのハーブ焼き	鮭					油	白ワイン、ハーブ、塩、胡椒	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩、胡椒	
	かきたまスープ	卵		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、きくらげ	でん粉		醤油、鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	
パテチョコ						パテチョコ			
日本全国味めぐり「宮崎県」									
17 火	牛乳		牛乳						816 kcal 26.9 g
	ご飯					米			
	チキン南蛮	鶏肉				でん粉、砂糖	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、醤油、味醂、酢	
	1食用ノンエッグタルタルソース						卵不使用タルタルソース		
	切干大根のハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩	
八杯汁	豆腐		人参、ねぎ	ごぼう、大根、しめじ	でん粉	油	醤油、塩、酒、味醂、花かつお(だし用)		
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
18 水	牛乳		牛乳						844 kcal 36.1 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	白菜の塩昆布和え		塩こんぶ	人参	白菜		ごま油	醤油、味醂	
高野豆腐の卵とじ	卵、鶏肉、高野豆腐		人参、さやいんげん	玉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	じゃが芋、砂糖、でん粉		醤油、酒、味醂、花かつお(だし用)		
毎月19日は食育の日									
19 木	牛乳		牛乳						715 kcal 34.9 g
	パン					パン			
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、酒、にんにく、醤油	
	ツナともやしのソテー	ツナ、大豆粉		人参	もやし、黄パプリカ		油	塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
白菜スープ	ベーコン		人参	白菜、玉ねぎ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒		
20 金	牛乳		牛乳						783 kcal 27.4 g
	ピラフ	ハム		人参	玉ねぎ、枝豆	米	バター、油	塩、胡椒	
	イカリングフライ	イカリングフライ					油		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	大根、玉ねぎ、セロリ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
クリスマスデザート						クリスマスいちごゼリー			
23 月	牛乳		牛乳						810 kcal 35.6 g
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒、にんにく、生姜、塩、胡椒	
	ほうれん草とペンネのソテー		ほうれん草		玉ねぎ、黄パプリカ	マカロニ	油	トマトソース、トマトケチャップ、鶏だし、塩、胡椒	
コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	人参、パセリ	コーン、玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒		

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたいしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の前の手洗い・うがい・マスクが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。