



12月予定献立表

小学校



令和6年度

古賀市学校給食センター 電話 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
2	月	○	しゅしよく キャロットパン ≪ルーマニアの料理≫ チョルバ アスパラガスのサラダ ミルメーク	キャロットパン なたねあぶら じゃがいも さとう ドレッシング ミルメーク	ぎゅうにゅう にくだんご がら(だし)	たまねぎ にんじん トマト りんご アスパラガス キャベツ みずな	673	23.3	29.3
3	火	○	ごはん サーモンフライ きりぼしだいこんのあえもの ちゃんこじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう サーモンフライ とりにく あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	きりぼしだいこん きゅうり にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ	635	24.0	19.2
4	水	○	けんさんこむぎ しよくパン ≪旬の食材≫ はくさいのクリームに グリーンサラダ みかん	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら じゃがいも ドレッシング さとう シチュールウ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろ がら(だし)	はくさい たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー カリフラワー みかん	611	25.1	22.7
5	木	○	むぎごはん マーボーだいこん やさいのナムル さつまポテト	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ハム かんでん	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん もやし ねぶかねぎ えだまめ ほうれんそう	660	21.5	17.8
6	金	○	≪福岡県の料理≫ かしわめし いわしのうめに こまつなのあえもの じゃがいものみそしる	こめ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのうめに あつあげ いりこ(だし) みそ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ はねぎ	657	26.1	21.3
9	月	○	はいがしよくパン トマトオムレツ ブロッコリーとまめのサラダ ≪古賀市の食材≫かぶのスープ ヨーグルト	はいがしよくパン しろいんげんまめ さとう オリーブゆ ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう トマトオムレツ とりにく ヨーグルト がら(だし)	ブロッコリー カリフラワー コーン かぶ にんじん ねぶかねぎ	600	27.5	22.4
10	火	○	ごはん シュウマイ ホイコーロー ちゅうかサラダ	こめ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく みそ とりさきみ かんでん	キャベツ ねぶかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし アスパラガス	631	23.2	18.2
11	水	○	ミルクパン ミートソースペンネ しろいんげんまめのスープ	ミルクパン マカロニ オリーブゆ さとう じゃがいも ハヤシルウ ウスターソース なたねあぶら コーンスターチ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン がら(だし) チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ トマト	630	25.7	20.5
12	木	○	むぎごはん さといものそぼろに こまつなのしらすあえ なっとう	こめ むぎ なたねあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ しらすぼし なっとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな	669	26.1	17.0
13	金	○	ごはん さんまのみぞれに くきわかめのいためもの ≪鹿児島県の料理≫ さつまじる	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう みそ さんまのみぞれに ぶたにく くきわかめ あぶらあげ いりこ(だし)	にんじん しめじ こんにやく はねぎ	625	21.0	17.9
16	月	○	ぶどうパン ボルシチ マカロニサラダ	ぶどうパン なたねあぶら じゃがいも さとう マカロニ オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし)	たまねぎ にんじん キャベツ トマト りんご カリフラワー ブロッコリー コーン	610	23.3	21.0
17	火	○	ごはん ユーリンチー アスパラとエリンギのソテー ≪旬のみそ汁≫ だいこんのみそしる	こめ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ(だし) みそ	ねぶかねぎ たまねぎ しょうが レモン にんじん アスパラガス エリンギ はくさい だいこん はねぎ	667	23.0	22.6
18	水	○	けんさんこむぎ しよくパン ハンバーグのデミグラスソース やさいのマリネ コーンスープ	けんさんこむぎしよくパン さとうドレッシング なたねあぶら デミグラスソース ウスターソース	ぎゅうにゅう ハンバーグ がら(だし)	キャベツ にんじん みずな コーン たまねぎ トマト	656	23.2	25.8
19	木	○	ごはん ≪旬の魚≫ さばのホイル焼き ひじきとあさりのいために かきたまじる	こめ なたねあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さばのホイル焼き ひじき あさり あぶらあげ たまご かつお(だし) こんぶ(だし)	れんこん にんじん たまねぎ はねぎ	630	27.3	16.7
20	金	○	むぎごはん ひきにくのカレー にんじンドレッシングサラダ クリスマスケーキ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも ウスターソース ドレッシング カレーウ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりさきみ がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ ほうれんそう コーン	720	20.3	22.4
23	月	○	コッペパン フィレオチキン レモンサラダ ミネストローネ はちみつ&マーガリン	コッペパン なたねあぶら さとう オリーブゆ しろいんげんまめ じゃがいも はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう フィレオチキン ベーコン だいち がら(だし)	キャベツ カリフラワー にんじん レモン たまねぎ トマト	623	26.1	28.5
24	火	○	むぎごはん ぶたどん だいこんサラダ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん こまつな	629	22.8	18.7

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、大根、みそ、卵、トマトオムレツ、かぶ、さつまいも、キャベツ

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、水菜、しめじ、華味鳥、納豆、みかん

12月予定献立表 中学校

令和6年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	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		熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	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			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂			
2	月	○	キャロットパン	《ルーマニアの料理》 チヨルバ アスパラガスのサラダ ミルメーク	肉団子 がら(だし)	牛乳	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ りんご キャベツ 水菜	キャロットパン じゃがいも 砂糖 ミルメーク	菜種油 ドレッシング	766	26.5	33.3
3	火	○	ごはん	サーモンフライ 切り干し大根の和えもの ちゃんこ汁	サーモンフライ 鶏肉 油揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参	切り干し大根 きゅうり 白菜 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖	菜種油	710	26.0	20.2
4	水	○	県産小麦食パン	《旬の食材》 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ みかん	鶏肉 まぐろ がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	白菜 玉ねぎ 枝豆 カリフラワー みかん	県産小麦食パン じゃがいも 砂糖	菜種油 シチュールウ ドレッシング	730	29.7	26.3
5	木	○	麦ごはん	麻婆大根 野菜のナムル さつまポテト	豚挽き肉 みそ ハム	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	にんにく 枝豆 しょうが 大根 玉ねぎ もやし 根深ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 さつまポテト	菜種油 ごま油	753	24.4	19.5
6	金	○	《福岡県の料理》 かしわめし	いわしの梅煮 小松菜の和えもの じゃが芋のみそ汁	鶏肉 油揚げ いわしの梅煮 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも	菜種油	741	28.6	22.8
9	月	○	胚芽食パン	トマトオムレツ ブロッコリーと豆のサラダ 《古賀市の食材》かぶのスープ ヨーグルト	トマトオムレツ 鶏肉 がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン かぶ 根深ねぎ	胚芽食パン 白いんげん豆 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	741	32.7	27.7
10	火	○	ごはん	焼売 回鍋肉 中華サラダ	焼売 豚肉 みそ 鶏ささみ	牛乳 寒天	人参 アスパラガス	キャベツ 筍 根深ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく しょうが	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	760	27.6	22.1
11	水	○	ミルクパン	ミートソースパンネ 白いんげん豆のスープ	豚挽き肉 ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ	ミルクパン マカロニ 砂糖 じゃがいも コーンスターチ 白いんげん豆	オリーブ油 ハヤシルウ ウスターソース 菜種油	722	29.4	23.0
12	木	○	麦ごはん	里芋のそぼろ煮 小松菜のしらす和え 納豆	豚挽き肉 厚揚げ 納豆	牛乳 白す干	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 麦 里芋 砂糖	菜種油	765	29.1	18.5
13	金	○	ごはん	さんまのみぞれ煮 荳わかめの炒めもの 《鹿児島県の料理》 さつま汁	みそ さんまのみぞれ煮 豚肉 油揚げ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	しめじ こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	菜種油	705	22.8	18.7
16	月	○	ぶどうパン	ポルシチ マカロニサラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ りんご カリフラワー コーン	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	菜種油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	704	26.7	23.7
17	火	○	ごはん	油淋鶏 アスパラとエリンギのソテー 《旬のみそ汁》 大根のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	アスパラガス 人参 葉ねぎ	根深ねぎ 玉ねぎ しょうが レモン エリンギ 白菜 大根	米 でん粉 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	775	26.3	25.7
18	水	○	県産小麦食パン	ハンバーグのデミグラスソース 野菜のマリネ コーンスープ	ハンバーグ がら(だし)	牛乳	人参 水菜 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ	県産小麦食パン 砂糖	ドレッシング 菜種油 デミグラスソース ウスターソース	809	28.5	31.2
19	木	○	ごはん	《旬の魚》 さばのホイル焼き ひじきとあさりの炒め煮 かき玉汁	さばのホイル焼き あさり 油揚げ 卵 かつお(だし)	牛乳 ひじき 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	菜種油	704	29.0	17.4
20	金	○	麦ごはん	挽き肉のカレー 人参ドレッシングサラダ クリスマスケーキ	豚挽き肉 鶏ささみ がら(だし)	牛乳	人参 トマト ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも クリスマスケーキ ドレッシング	菜種油 カレールウ ウスターソース ドレッシング	821	23.0	24.5
23	月	○	コッペパン	フィレオチキン レモンサラダ ミネストローネ はちみつ&マーガリン	フィレオチキン ベーコン 大豆 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	キャベツ カリフラワー レモン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 白いんげん豆 じゃがいも マーガリン はちみつ	菜種油 オリーブ油	705	28.7	31.0
24	火	○	麦ごはん	豚丼 大根サラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 大根	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	729	26.1	21.0

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、大根、みそ、卵、トマトオムレツ、かぶ、さつまいも、キャベツ

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、水菜、しめじ、華味鳥、納豆、みかん