





令和6年度 12月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て め い		ざ い り よ う			栄 養 価	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g
2	月	ごはん	すどり わかめスープ	とりにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが ほししいたけ えのきたけ	こめ はるさめ こむぎこ でんぷん ごま さとう あぶら	674	23.5
3	火	むぎごはん	ぶたにくとやさいのにももの こまつなのごまあえ ドーナツ	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう いんげん もやし ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま ドーナツ	640	18.4
4	水	【和食の日】 ごはん	ちぐさやき こんにゃくのいためもの だんごじる	ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ あわせみそ チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ごぼう こまつな ねぎ ほうれんそう しょうが こんにゃく	こめ さといも こむぎこ さとう あぶら	583	20.9
5	木	ワンローフパン いちごジャム	はくさいのクリームシチュー ハムサラダ りんご	ミートボール ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり いんげん りんご レモンじる	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター いちごジャム	569	21.3
6	金	むぎごはん	さけのちくぜんひめすやき はるさめのごもくいため とりごぼうじる	とりにく さけ ベーコン あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん ごぼう えのきたけ ひめすかじゅう	こめ むぎ はるさめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	576	24.4
9	月	ごはん てづくりふりかけ	こうやどうふとやさいのにももの たまごスープ	とりにく ベーコン たまご こうやどうふ しらすぼし あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ かぼちゃ いんげん こんにゃく	こめ じゃがいも ごま でんぷん さとう あぶら	559	23.6
10	火	むぎごはん	さばのみぞれに ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる	とりにく さば あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ブロッコリー ねぎ しょうが しめじ こんにゃく	こめ むぎ さといも おわらふ こむぎこ あぶら でんぷん	588	22.2
11	水	むぎごはん	カレーうどん やさいソテー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく しろねぎ しめじ	こめ むぎ うどん あぶら	555	21.1
12	木	ミルクしよくパン	マカロニグラタン にくだんごスープ	とりにく つくね ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ コーン しめじ	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら	580	25.2
13	金	ごはん	あげぎょうぎ にらともやしのナムル ごまたんたんふうスープ	とりにく ぶたにく こめみそ ぎょうぎのかわ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ もやし チンゲンサイ にら にんにく しめじ	こめ でんぷん ごま ねりごま さとう あぶら ごまあぶら	591	18.9
16	月	【食育の日】 むぎごはん	クロダマルカレー フルーツカクテル	とりにく チーズ クロダマル スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん トマト しょうが にんにく みかん おうとう パイン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら はちみつレモンゼリー	634	20.8
17	火	むぎごはん	マーボーどうふ バンサンスー	ぶたにく とうふ たまご あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ むぎ はるさめ ごま でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	596	24.0
18	水	ごはん	きんときまめコロッケ アーモンドあえ けんちんじる	とりにく とうふ みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう こまつな ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも でんぷん パンこ アーモンド さとう ねりごま あぶら	579	19.1
19	木	【クリスマスメニュー】 ワンローフパン	ハニーマスタードチキン キャベツとほうれんそうのソテー ミネストローネ・クリスマスケーキ	とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ほうれんそう コーン セロリ トマト パセリ にんにく	パン じゃがいも はちみつ あぶら クリスマスケーキ	585	26.1
20	金	【冬至】 ごはん	サーモンフライ ゆずあえ かぼちゃのみそじる	さけ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ あわせみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな ねぎ ゆずかじゅう	こめ パンこ こむぎこ あぶら	599	23.8
23	月	ツナピラフ	ハンバーグ ごぼうのマヨネーズあえ やさいスープ	ハンバーグ とりにく ツナ こんぶつくだに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい えだまめ ごぼう セロリ あかピーマン コーン	こめ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	601	25.5
24	火	 終 業 式 						

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。