



令和7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	たんぱく質 g
1	月	ごはん	じゃーちゃんどうふ たまごコーンスープ	ぶたにく あつあげ みそ あかだしみそ たまご ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ こまつな たけのこ いんげん えのきたけ にんじん ちんげんさい コーン	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	597	22.0
2	火	【筑前和食の日】 むぎごはん	やきししゃも ぎゅうにくとじゃがいものきんぴらに すましじる	ししゃも ぎゅうにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま おわらふ	577	20.3
3	水	ごはん	れんこんつくね くろポンきなこのサラダ だんごじる	とりにく かつおぶし しらすぼし クロダマルきなこ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	れんこん ブロッコリー にんじん コーン ごぼう だいこん はくさい しょうが ねぎ こまつな	こめ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ さといも	602	21.9
4	木	アーモンドあげパン	ラビオリチャウダー グリーンサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ レモンかじゅう たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん コーン	パン あぶら さとう アーモンド こむぎこ こめこルウ	650	21.5
5	金	むぎごはん	カレーうどん トマトオムレツ やさいソテー	たまご ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが ブロッコリー コーン	こめ むぎ うどん あぶら	602	22.2
8	月	ごはん	すきやき げんきサラダ なっとう	ぶたにく とうふ ハム かつおぶし こんぶ なっとう ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	603	27.5
9	火	むぎごはん	いわしのかばやき きりぼしだいこんのごまずあえ のっぺいじる ヨーグルト	いわし わかめ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん ねぎ きゅうり だいこん ごぼう にんじん こんにゃく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら さといも	615	24.4
10	水	ごはん	チーズタッカルビ にらともやしのナムル わかめスープ	とりにく チーズ みそ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ にら にんじん	こめ さつまいも あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	631	24.7
11	木	ワンローフパン チョコブラック&ホワイト	ミートボールのトマトに ビーンズサラダ りんご	あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ クロダマル とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん レモンかじゅう パセリ しめじ トマト たまねぎ りんご	パン チョコブラック&ホワイト さとう あぶら じゃがいも	624	24.2
12	金	むぎごはん	しろみぎかなのこうみやき ブロッコリーときのこのサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	ホキ ハム とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ しめじ たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ むぎ オリーブゆ あぶら こめこルウ さとう	586	28.4
15	月	ごはん	しゅうまい ちゅうかあえ ごまたんたんふうスープ	ぶたにく とりにく たまご みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ はくさい ちんげんさい にんじん	こめ こむぎこ ごま ごまあぶら さとう はるさめ ねりごま	586	20.4
16	火	むぎごはん	さけのマヨネーズやき こんさいのきんぷら こまつなのみそしる	さけ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	574	27.3
17	水	ごはん	きんときまめのコロッケ やさいのアーモンドいため かきたまじる	きんときまめ ベーコン たまご とりにく ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	こめ じゃがいも パンこ あぶら アーモンド さとう でんぶん	595	20.0
18	木	【セレクト給食】 ミルクコッペパン	ハニーマスタードチキン フレンチサラダ ふゆやさいのミネストローネ セレクトデザート	とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	セロリ ブロッコリー きゅうり にんじん レモンかじゅう だいこん かぶ れんこん にんにく トマト パセリ	パン はちみつ さとう オリーブゆ マカロニ あぶら セレクトデザート	596	26.8
19	金	【食育の日】 むぎごはん	チキンカレー はくさいとりんごのサラダ	とりにく だっしふんにゅう チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが はくさい りんご コーン	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	637	23.7
22	月	【冬至】 ごはん	さばのゆずかあげ そくせきづけ かぼちゃのみそしる	さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	620	20.8
23	火	ツナピラフ	ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ ポトフ	ツナ とりにく ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	コーン エリンギ いんげん ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	612	24.6
24	水	終 業 式						

★12月18日はセレクト給食です★

一人ひとり、給食のこんだてを見て選んだ「セレクトデザート」が出ます。今回は、「チョコドーナツ」「いちごドーナツ」「お米のガトーショコラ」「ぶどうゼリー」の4つから選びました。楽しみにしていてくださいね♪



○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。