



学校給食献立予定表

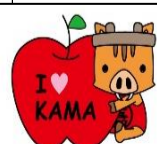


令和6年12月

嘉麻市立上山田小学校

日付 曜日	献立名	ぎょうじ ゆうじ	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きょうじ 行事	
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	ご飯 ワンタンスープ ハンバーグケチャップソース じゃがいものマスタードソテー	○	とりにく ハンバーグ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	もやし	こめ ワンタン さとう じゃがいも	あぶら	647 25.1	
3 (火)	麦ご飯 冬野菜のカレー フルーツカクテル	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しょうが パイン	だいこん にんにく みかん もも	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	608 18.5	
4 (水)	ご飯 さつまいものみそ汁 さんまみぞれ煮 糸こんにゃくと人参のきんぴら	○	あぶらあげ みそ さんま てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ しらたき	しめじ	こめ さつまいも さとう	あぶら ゴマあぶら	586 18.8	【和食の日 い： 芋】
5 (木)	ワンローフパン チョコ大豆クリーム 白菜のクリーム煮 ツナサラダ	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	はくさい しめじ コーン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	チョコ だいず あぶら バター	584 24.4	
6 (金)	ご飯 厚揚げの中華煮 かんぴょうの酢の物 パリッシュ	○	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう パリッシュ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ かんぴょう きゅうり	しいたけ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	591 23.3	【マナーめざしの 日：正しいはしもの ち方】
9 (月)	ご飯 ビーフンスープ 回鍋肉	○	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	はくさい キャベツ	きくらげ たまねぎ	こめ さとう ビーフン	あぶら ゴマあぶら	569 22.7	【世界の料理：中 国】
10 (火)	ご飯 野菜の煮込み 発芽玄米入り平つくね 三色和え	○	とりにく あつあげ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう もやし	たけのこ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	642 24.7	
11 (水)	麦ご飯 せんべい汁 ぶりカツ すき昆布の煮物	○	とりにく ぶりカツ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう すきこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	ごぼう しいたけ	こめ むぎ なんぶせん べい さといも さとう	あぶら	575 18.6	【郷土料理：青森 県】
12 (木)	黒糖パン カレーうどん れんこんマヨサラダ	○	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ れんこん	えだまめ	こくとうパ ン かんめん	あぶら マヨネーズ	593 22.9	
13 (金)	ご飯 里芋のみそ煮 春雨の酢の物	○	とりにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん	だいこん コーン	こんにゃく きくらげ	こめ さといも さとう はるさめ	ゴマあぶら	580 20.1	【かまっ子の日：垂 芋】
16 (月)	ご飯 豆腐汁 さば生姜煮 野菜炒め	○	とうふ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ キャベツ	もやし	こめ かたくりこ	あぶら	546 20.3	
17 (火)	ご飯 だぶ メンチカツ ブロッコリーのごま和え	○	とりにく てんぷら メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん こんにゃく	れんこん ごぼう	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま	654 23.3	
18 (水)	ご飯 ほうとう 厚焼きたまご キャベツのゆず香和え	○	とりにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ	はくさい ゆず	こめ めん さとう	ゴマあぶら	588 20.4	【冬至：12月21 日】
19 (木)	ミルクパン 野菜スープ フィレオチキン ほうれん草のソテー クリスマスカップケーキ	○	ベーコン フィレオチキ ン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ セロリ	たまねぎ コーン	ミルクパン じゃがいも カップケー キ	あぶら	591 24.0	【クリスマス】
20 (金)	ご飯 キムチ鍋 切干大根入りナムル	○	ぶたにく あつあげ ごぼうだんご みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ しらたき きりぼしだいこん もやし きゅうり	はくさい ごぼう	こめ さとう	あぶら ゴマあぶら	537 18.3	【2学期給食終了】

15回



※**太字**の食材は、地場産の予定です。

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で計算しています。

平均エネルギー	593
平均たんぱく質量	21.7