

令和6年 12月



# 中学校給食献立予定表



直方市教育委員会

| 日付<br>曜日                             | 献立名                                                                                                                                                | 主食      | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き                       |         |                 |                                        |                             |                                 | エネルギー(kcal)         | ひとくちメモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-----------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                                                                                                                                                    |         |    | 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               |                                 | たんぱく質(g)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                    |         |    | 1群                                      | 2群      | 3群              | 4群                                     | 5群                          | 6群                              | 脂質(g)               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2<br>(月)                             | ホキフライのピリ辛ソース<br>ちゃんぽん風春雨スープ<br>一食のり卵ふりかけ <b>NEW</b>                                                                                                | 麦<br>ご飯 | ★  | ホキフライ 豚肉ス<br>ライス 紫いしか<br>まぼこのり卵ふり<br>かけ | 牛乳      | 赤ピーマン 人         | 玉葱 おろしにんに<br>くもやし キャベツ                 | 砂糖 緑豆春雨<br>米 丸麦             | 揚げ油 油 ごま油                       | 703<br>25.0<br>17.8 | 【旬の食べ物】<br> にんじん<br> ブロッコリー<br> 白菜<br> ごぼう<br> 小松菜<br> ほうれん草<br> れんこん<br> だいこん |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3<br>(火)                             | 鶏肉のケチャップ焼き <b>NEW</b><br>スパゲティサラダ<br>かぶのポトフ <b>NEW</b><br>黒豆きなこクリーム<br>食パン                                                                         | パン      | ★  | 鶏肉 ロースハム<br>ウインナー                       | 牛乳      | 人               | おろしにんにく 胡<br>瓜 玉葱 白菜 か<br>ぶ            | 砂糖 スパゲティ<br>パン              | 油 オリーブ油 エ<br>ッグケアマヨネー 黒豆<br>きなこ | 819<br>30.3<br>40.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4<br>(水)                             | 豚肉とじゃがいものうま煮<br>玄米入り平つくね                                                                                                                           | ご飯      | ★  | 豚肉スライス つ<br>くね                          | 牛乳      | 人               | 玉葱 枝豆むき身<br>つきこんにやく                    | じゃがいも 砂糖<br>米               | 油                               | 826<br>35.4<br>25.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5<br>(木)                             | ビビンバ丼の具<br>春巻き<br>わかめスープ                                          | 麦<br>ご飯 | ★  | 牛肉                                      | わかめ 牛乳  | 人               | もやし バリリ春<br>巻 えのき 玉葱                   | 米 丸麦                        | 油 揚げ油 ごま油                       | 816<br>23.4<br>32.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6<br>(金)                             | さんまおかか煮<br>小松菜とちくわのごまマヨ和え<br>お事汁<br>【事納め(8日)】                                                                                                      | ご飯      | ★  | さんまおかか煮 ち<br>くわ 鶏肉 小豆水<br>煮 米味噌         | 牛乳      | こまつ菜 人          | 大根 板こんにやく                              | 里いも 米                       | すりごま(白) エ<br>ッグケアマヨネー 油         | 745<br>26.5<br>25.0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9<br>(月)                             | あじの竜田揚げ<br>肉入きんぴらごぼう<br>豆腐とワカメの味噌汁                                                                                                                 | ご飯      | ★  | あじ 豚肉スライス<br>角天 油揚げ 豆<br>腐 米味噌          | わかめ 牛乳  | 人               | 生姜 枝豆むき身<br>ごぼう 玉葱                     | でん粉 砂糖 米                    | 揚げ油 ごま油 油                       | 770<br>35.0<br>22.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ★ 12月8日は『事納め』★<br>旧暦の12月8日に無病息災を祈って<br>食べる、野菜たっぷりの味噌汁が「お事<br>汁(おことじる)」です。<br>お事汁は別名「六實汁(むしつじる)」<br>とも呼ばれ、芋、だいこん、にんじん、ご<br>ぼう、小豆、こんにやくの6種類の具を入<br>れて作った味噌汁です。<br>味噌汁に小豆！？と思うかもしれませ<br>んが、日本では古くから 小豆の色が、<br>太陽や炎といった「生命」を象徴すると<br>考えられ、魔除けの効果があるとされて<br>いました。そのため、味噌汁に小豆を<br>入れ、病氣や災いといった悪いものを寄<br>せ付けないようにしていたのです。<br> |
| 10<br>(火)                            | ビーフシチュー<br>人参といんげんのツナマヨ和え<br>コッパン                                | パン      | ★  | 牛肉 シーチキン                                | 牛乳      | 人               | いんげん 玉葱 おろしにんに<br>く コーンカネル             | じゃがいも 中力<br>粉 砂糖 マカロニ<br>パン | 油 すりごま(白)<br>エッグケアマヨネー          | 799<br>28.7<br>36.9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11<br>(水)                            | 豚肉の生姜炒め<br>千草焼 <b>NEW</b><br>お麴のすまし汁                                                                                                               | ご飯      | ★  | 豚肉スライス 千<br>草焼                          | わかめ 牛乳  | 人               | 玉葱 キャベツ 生<br>姜 椎茸                      | 砂糖 おつゆ 麴<br>米               | 油                               | 689<br>28.5<br>19.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12<br>(木)                            | 鯖の塩焼き<br>厚揚げのそぼろ煮<br>冬野菜の味噌汁                                                                                                                       | ご飯      | ★  | さば 鶏肉 厚揚げ<br>油揚げ 米味噌                    | 牛乳      | 人               | 枝豆むき身 白菜<br>大根                         | 砂糖 でん粉 米                    |                                 | 817<br>32.7<br>33.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13<br>(金)                            | ユーリンチー<br>じゃがいもの中華炒め<br>中華スープ                                                                                                                      | ご飯      | ★  | 鶏肉 ベーコン 豆<br>腐                          | 牛乳      | 人               | ピーマン<br>カットチンゲン菜<br>白ネギ おろしに<br>んにく 玉葱 | でん粉 中力粉<br>砂糖 じゃがいも<br>米    | 揚げ油 ごま油                         | 778<br>25.6<br>27.8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16<br>(月)                            | ハンバーグ(バーベキューソース <b>NEW</b> )<br>ほうれん草とウインナーの炒め物<br>キャベツのコンソメスープ                                                                                    | ご飯      | ★  | ハンバーグ ウィ<br>ナー                          | 牛乳      | ほうれん草 人         | おろしにんにく 玉<br>葱 りんご キャベツ                | でん粉 砂糖 米                    | 油                               | 684<br>21.6<br>20.2 | ★ 冬休み中も 規則正しく ★<br>【早寝早起きをして朝ご飯を食べよう！】<br>【いろいろな食べ物をバランスよく食べよう！】<br>【おやつは時間と量を考えて食べよう！】<br><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17<br>(火)                            | フライドチキン <b>NEW</b><br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>コーンクリームスープ<br>ミルクコッパン  | パン      | ★  | フィレオチキン ベ<br>ーコン                        | 牛乳      | ブロッコリー          | しめじ おろしに<br>んにく コーンカネル                 | ミルクパン                       | 揚げ油 オリーブ<br>油                   | 703<br>30.4<br>27.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18<br>(水)                            | いわし甘露煮<br>マーボ春雨<br>けんちん汁                                                                                                                           | ご飯      | ★  | いわし甘露煮 ミ<br>ンチ 米味噌 厚<br>揚げ              | 牛乳      | にら 人            | もやし 生姜 おろ<br>しにんにく 大根<br>板こんにやく        | 緑豆春雨 でん粉<br>里いも 米           | ごま油                             | 694<br>24.9<br>18.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19<br>(木)                            | 鶏肉のごま醤油焼き<br>大豆とひじきの煮物<br>さつまいもの味噌汁<br>【食育の日】                                                                                                      | ご飯      | ★  | 鶏肉 角天 大豆<br>油揚げ 米味噌                     | 芽ひじき 牛乳 | いんげん 人          | 生姜 おろしにんに<br>く ごぼう つきこ<br>んにく しめじ 白菜   | 砂糖 さつまいも<br>米               | いりごま(白) すり<br>ごま(白) 油           | 723<br>27.2<br>21.0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20<br>(金)                            | 南瓜と挽肉のフライ<br>大根サラダ(ゆず風味) <br>赤だし味噌汁                             | ご飯      | ★  | 米味噌 赤味噌                                 | 牛乳      | 南瓜フライ 人         | キャベツ 大根 え<br>のき 玉葱                     | 米                           | 揚げ油 ゆずドレ<br>ッシング                | 700<br>17.0<br>19.4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 【今月の直方産食材】<br>さつまいも<br>(近藤受委託農産さん)<br><br>直方で収穫されたばかりの新鮮な野<br>菜です。<br>素材の風味を感じながら、美味しく<br>いただきます。<br>※直方産の野菜は赤文字で記載してい<br>ます。                                                                                                                                                                                          |
| 23<br>(月)                            | キーマカレー<br>イタリアンサラダ<br>クリスマスケーキ                                  | 麦<br>ご飯 | ★  | 鶏肉 八つ割大<br>豆 ウインナー                      | 牛乳      | 人               | 玉葱 生姜 おろ<br>しにんにく コーンカ<br>ネル キャベツ      | ケーキ 米 丸麦                    | 油 ドレッシング                        | 967<br>32.2<br>36.0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる<br>場合があります。 |                                                                                                                                                    |         |    |                                         |         |                 |                                        |                             |                                 | 830<br>41.5<br>28.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

 のマークがある日はスプーンが付きます。

学校給食の栄養基準