



学校給食献立予定表



令和5年12月

嘉麻市立小学校・義務教育学校（前期）

日付 曜日	献立名	献立 番号	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)	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			
1 (金)	ご飯 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 ワンタンスープ	○	とりにく ハンバーグ ウイナー	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	651	
じゃがいものマスタードソテーは、きゅうしょくではじめてのりょうりです。あじわってください。									25.3		
4 (月)	冬野菜のカレーライス（麦ご飯） 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 だいこん ごぼう しょうが みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	622		
5 (火)	ご飯 メンチカツ 白菜のおかか和え だぶ	○	とりにく てんぷら メンチカツ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん れんこん こんにやく ごぼう はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	657		
6 (水)	ご飯 いわし梅煮 三色和え さつまいものみそ汁	○	あぶらあげ みそ いわし ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	えのき しめじ もやし	こめ さつまいも さとう		574		
7 (木)	食パン りんごジャム 真うどん れんこんごまマヨサラダ	○	とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん えのき しいたけ れんこん えだまめ	パン ジャム かんめん	マヨネーズ ごま	610		
8 (金)	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨のさっぱり炒め パリッシュ	○	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう パリッシュ	ごまつな にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ コーン	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	622	【マナーめざしの 日：正しい箸の持ち 方】	
ただしくはしがもてるようになるまで、こんきつよくつづけましょう。									23.3		
11 (月)	ご飯 キムチ鍋 ミルクおから	○	ぶたにく あつあげ ごぼうだんご みそ おから とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	キムチ はくさい だいこん しらたき ごぼう たまねぎ	こめ さとう	あぶら	585		
12 (火)	麦ご飯 バラ焼き炒め せんべい汁	○	とりにく きゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ むぎ なんふせん べい さといも さとう	あぶら ごまあぶら	571	【郷土料理：青森 県】	
13 (水)	ご飯 豚じゃが 切干大根の酢の物	○	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しらたき たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	583		
14 (木)	ミルクパン ミネストラスープ チキンソテー ほうれん草のソテー クリスマスデザート	○	ベーコン しろいんげん まめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ コーン	ミルクパン マカロニ じゃがいも デザート	あぶら	597	【クリスマス】	
クリスマスデザートは3つからセレクトしました。じぶんであらんだデザートです。									26.7		
15 (金)	ご飯 回鍋肉 ビーフンスープ（いか無）	○	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 きくらげ キャベツ たまねぎ	こめ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	575	【世界の料理：中 国】	
18 (月)	ご飯 うすら卵入り里芋のみそ煮 ほうれん草のツナ和え	○	とりにく うすらたまご あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん ほうれんそう にんじん	だいこん こんにやく もやし	こめ さといも さとう		566		
19 (火)	ご飯 ぶりフライ 野菜炒め 豆腐汁	○	どうぶ ぶり ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	はくさい しめじ えのき キャベツ	こめ かたくりこ	あぶら	606		
20 (水)	ご飯 れんこん入り平つくね ブロッコリーのごま和え ほうとう	○	とりにく みそ つくね	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい ごぼう	こめ ほうとうめ ん さとう	ごまあぶら ごま	605	【冬至】	
「ほうとう」はやまなしけんのきょうどりょうりです。かぼちゃをいれるのがとくちょうです。									22.1		
21 (木)	胚芽コッペパン ポークシチュー 大根サラダ	○	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく だいこん コーン	はいがパン じゃがいも さとう	あぶら	584		
									15 回		
※ 赤字 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 601

平均たんぱく質量 22.6