








※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

令和7年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

| 日 | 曜 | こんだて | | ねつやちからになる | ちやにく、ほねになる | からだのちようしきをとのえる | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) |
|----|---|------|---|---|--|--|--------------|--------------|-----------|
| | | 牛乳 | しゅしょく おかず | | | | | | |
| 1 | 月 | ○ | <div> <div> <div>パインパン</div>  </div> <div> 《ルーマニアの料理》チオルバ アスパラガスのサラダ ミルメーク </div> </div> | パインパン なたねあぶら じゃがいも さとう ドレッシング ミルメーク | ぎゅうにゅう ヨーギキ がら(だし) | たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ アスパラガス みずな | 632 | 22.5 | 21.2 |
| 2 | 火 | ○ | <div> <div>むぎごはん</div>  </div> <div> ちくわのいそべあげ ひじきとあさりのいために こうやどうふのみそしる </div> | こめ むぎ なたねあぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじき あさり あぶらあげ こうやどうふ いりこ(だし) みそ | にんじん たまねぎ えのき はねぎ | 629 | 19.2 | 18.4 |
| 3 | 水 | ○ | <div> <div>ことうねじりパン</div>  </div> <div> ふゆやさいのシチュー ほうれんそうとれんこんのサラダ みかん </div> | ことうねじりパン なたねあぶら さとも シチュールーウ ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらすぼし がら(だし) | たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう れんこん コーン みかん | 631 | 23.1 | 23.9 |
| 4 | 木 | ○ | <div> <div>ごはん</div>  </div> <div> マーボーだいこん やさいのナムル さつまポテト </div> | こめ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまポテト | ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ やきぶた かんてん | にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ えだまめ ブロッコリー | 663 | 22.3 | 17.7 |
| 5 | 金 | ○ | <div> <div>ひろしまなごはん</div>  </div> <div> さけのしおやき ごもくまめ かぼちゃのみそしる </div> | こめ なたねあぶら さとう | ぎゅうにゅう さけ とりにく だいず こんぶ いりこ(だし) あつあげ みそ | ひろしまな にんじん ごぼう こんにゃく かぼちゃ たまねぎ はねぎ | 618 | 27.7 | 14.7 |
| 8 | 月 | ○ | <div> <div>はいがしよくパン</div>  </div> <div> キャベツいりつくね ミネストローネ ミモザサラダ </div> | はいがしよくパン オリーブゆ じゃがいも しろうんげんまめ さとう ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく キャベツいりつくね がら(だし) | たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー コーン | 619 | 26.1 | 27.7 |
| 9 | 火 | ○ | <div> <div>ごはん</div>  </div> <div> 《旬の魚》さばのホイルやき だいこんのきんぴら かきたまじる </div> | こめ なたねあぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう さばのホイルやき ぶたにく たまご わかめ とうふ かつお(だし) こんぶ(だし) | だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ はねぎ | 633 | 27.8 | 17.0 |
| 10 | 水 | ○ | <div> <div>けんさんこむぎしよくパン</div>  </div> <div> ハンバーグのデミグラスソース グリーンサラダ コーンスープ </div> | けんさんこむぎしよくパン さとう ドレッシング なたねあぶら デミグラスソース ウスターソース | ぎゅうにゅう ハンバーグ がら(だし) | トマト キャベツ たまねぎ きゅうり コーン | 616 | 23.0 | 23.0 |
| 11 | 木 | ○ | <div> <div>むぎごはん</div>  </div> <div> ぶたどん だいこんサラダ </div> | こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ | たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん こまつな | 628 | 22.7 | 18.7 |
| 12 | 金 | ○ | <div> <div>ごはん</div>  </div> <div> ユーリンチー アスパラとエリンギのソテー じゃがいものみそしる </div> | こめ でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いりこ(だし) みそ | ねぶかねぎ たまねぎ しょうが レモン にんじん アスパラガス エリンギ はねぎ | 674 | 23.1 | 22.9 |
| 15 | 月 | ○ | <div> <div>ぶどうパン</div>  </div> <div> トマトオムレツ ごぼうサラダ 《古賀市の食材》かぶのスープ ヨーグルト </div> | ぶどうパン オリーブゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう トマトオムレツ とりにく まぐろ がら(だし) ヨーグルト | ごぼう にんじん かぶ えだまめ | 648 | 27.9 | 23.8 |
| 16 | 火 | ○ | <div> <div>ごはん</div>  </div> <div> ぎょうざ ホイコーロー ちゅうかサラダ </div> | こめ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく みそ とりさきみ かんてん | キャベツ ねぶかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし ほうれんそう | 642 | 23.0 | 18.4 |
| 17 | 水 | ○ | <div> <div>けんさんこむぎしよくパン</div>  </div> <div> 《旬の食材》 はくさいのクリームに やさいのマリネ ココアクリーム </div> | けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら じゃがいも シチュールーウ ドレッシング さとう ココアクリーム | ぎゅうにゅう とりにく チーズ がら(だし) | はくさい たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ブロッコリー きゅうり みずな コーン | 623 | 23.2 | 23.5 |
| 18 | 木 | ○ | <div> <div>《福岡県の料理》かしわめし</div>  </div> <div> いわしのうめこ こまつなのあえもの 《旬のみそ汁》 だいこんのみそしる </div> | こめ なたねあぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのうめこ あつあげ いりこ(だし) みそ | にんじん こまつな はくさい だいこん たまねぎ はねぎ | 644 | 25.7 | 20.9 |
| 19 | 金 | ○ | <div> <div>むぎごはん</div>  </div> <div> ひきにくのカレー にんじんドレッシングサラダ </div> | こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも ウスターソース カレールウ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたひきにく しらすぼし がら(だし) | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ ほうれんそう コーン | 625 | 19.4 | 17.8 |
| 22 | 月 | ○ | <div> <div>ミルクパン</div>  </div> <div> ミートソースペンネ やさいスープ いちごのクリスマスケーキ </div> | ミルクパン マカロニ さとう オリーブゆ ハヤシルウ ウスターソース じゃがいも クリスマスケーキ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン がら(だし) | にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ トマト | 624 | 22.4 | 20.7 |
| 23 | 火 | ○ | <div> <div>むぎごはん</div>  </div> <div> さんまのかんろに くきわかめのいたためもの 《鹿児島県の料理》 さつまじる </div> | こめ むぎ なたねあぶら さとう さつまいも | ぎゅうにゅう みそ さんまのかんろに ぶたにく くきわかめ あぶらあげ いりこ(だし) | にんじん しめじ こんにゃく はねぎ | 621 | 22.9 | 16.9 |
| 24 | 水 | ○ | <div> <div>コッペパン</div>  </div> <div> フィレオチキン かぼちゃのポタージュ レモンサラダ </div> | コッペパン なたねあぶら コーンスターチ さとう オリーブゆ | ぎゅうにゅう フィレオチキン ベーコン まぐろ がら(だし) チーズ | たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー にんじん レモン コーン | 610 | 28.2 | 26.6 |

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、トマトオムレツ、さつまいも、キャベツ、人参

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、水菜、しめじ、エリンギ、華味鳥、みかん



12月予定献立表 中学校



令和7年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 熱量 (kcal) | タンパク質 (g) | 脂肪 (g) |
|----|---|-----|--|--|--------------------------------|-----------------------|----------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------|
| | | 牛乳 | 主食 | おかず | 1群:たんぱく質 | 2群:カルシウム | 3群:カロテン | 4群:ビタミンC | 5群:炭水化物 | 6群:脂質 | | | |
| | | | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・芋類・砂糖 | 油脂 | | | |
| 1 | 月 | ○ |  パン | 《ルーマニアの料理》チョルバ アスパラガスのサラダ ミルメーク | ヨーギキ がら(だし) | 牛乳 | 人参 トマト アスパラガス | 玉ねぎ りんご キャベツ 水菜 | パン・バナ じゃが芋 砂糖 ミルメーク | 菜種油 ドレッシング | 718 | 25.6 | 23.9 |
| 2 | 火 | ○ |  麦ごはん | ちくわの磯辺揚げ ひじきとあさりの炒め煮 高野豆腐のみそ汁 | ちくわの磯辺揚げ あさり 油揚げ 高野豆腐 みそ | 牛乳 ひじき いりこ(だし) | 人参 葉ねぎ | 玉ねぎ えのき | 米 麦 砂糖 じゃが芋 | 菜種油 | 704 | 20.9 | 19.0 |
| 3 | 水 | ○ |  黒糖ねじりパン | 冬野菜のシチュー ほうれん草とれんこんのサラダ みかん | 鶏肉 がら(だし) | 牛乳 チーズ 白す干し | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ 大根 れんこん コーン みかん | 黒糖ねじりパン 里芋 | 菜種油 シチュールーウ ノンエッグマヨネーズ | 716 | 26.2 | 27.1 |
| 4 | 木 | ○ |  ごはん | 麻婆大根 野菜のナムル さつまポテト | 豚挽き肉 みそ 焼豚 | 牛乳 寒天 | 人参 ブロッコリー | にんにく しょうが 大根 玉ねぎ もやし 根深ねぎ 筍 枝豆 | 米 砂糖 でん粉 さつまポテト | 菜種油 ごま油 | 757 | 25.4 | 19.4 |
| 5 | 金 | ○ |  広島菜ごはん | さけの塩焼き 五目豆 かぼちゃのみそ汁 | さけ 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ | 牛乳 昆布 いりこ(だし) | 人参 かぼちゃ 葉ねぎ | 広島菜 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ | 米 砂糖 | 菜種油 | 704 | 29.7 | 15.8 |
| 8 | 月 | ○ |  胚芽食パン | キャベツ入りつくね ミネストローネ ミモザサラダ | 鶏肉 キャベツ入りつくね がら(だし) | 牛乳 | 人参 トマト ブロッコリー | 玉ねぎ カリフラワー コーン | 胚芽食パン じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 | オリーブ油 ドレッシング | 737 | 30.3 | 31.7 |
| 9 | 火 | ○ |  ごはん | 《旬の魚》さばのホイル焼き 大根の金平 かき玉汁 | さばのホイル焼き 豚肉 卵 豆腐 かつお(だし) | 牛乳 わかめ 昆布(だし) | 人参 葉ねぎ | 大根 こんにゃく 玉ねぎ | 米 砂糖 でん粉 | 菜種油 | 707 | 29.7 | 17.8 |
| 10 | 水 | ○ |  県産小麦食パン | ハンバーグのデミグラスソース グリーンサラダ コーンスープ | ハンバーグ がら(だし) | 牛乳 | トマト | キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン | 県産小麦食パン 砂糖 | ドレッシング 菜種油 デミグラスソース ウスターソース | 761 | 28.2 | 27.8 |
| 11 | 木 | ○ |  麦ごはん | 豚丼 大根サラダ | 豚肉 まぐろ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ こんにゃく 大根 | 米 麦 砂糖 | ノンエッグマヨネーズ | 728 | 26.0 | 21.0 |
| 12 | 金 | ○ |  ごはん | 油淋鶏 アスパラとエリンギのソテー じゃが芋のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 いりこ(だし) | 人参 アスパラガス 葉ねぎ | 根深ねぎ 玉ねぎ しょうが レモン エリンギ | 米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 | 菜種油 ごま油 | 784 | 26.5 | 26.1 |
| 15 | 月 | ○ |  ぶどうパン | トマトオムレツ ごぼうサラダ 《古賀市の食材》かぶのスープ ヨーグルト | トマトオムレツ 鶏肉 まぐろ がら(だし) | 牛乳 ヨーグルト | 人参 | ごぼう かぶ 枝豆 | ぶどうパン じゃが芋 | オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ | 743 | 31.6 | 27.7 |
| 16 | 火 | ○ |  ごはん | 餃子 回鍋肉 中華サラダ | 餃子 豚肉 みそ 鶏ささみ | 牛乳 寒天 | 人参 ほうれん草 | キャベツ 根深ねぎ 玉ねぎ 筍 にんにく しょうが もやし | 米 砂糖 でん粉 | 菜種油 ごま油 | 776 | 27.4 | 22.5 |
| 17 | 水 | ○ |  県産小麦食パン | 《旬の食材》白菜のクリーム煮 野菜のマリネ ココアクリーム | 鶏肉 がら(だし) | 牛乳 チーズ | 人参 ブロッコリー | 白菜 玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり 水菜 コーン | 県産小麦食パン じゃが芋 砂糖 ココアクリーム | 菜種油 シチュールーウ ドレッシング | 744 | 27.4 | 27.3 |
| 18 | 木 | ○ |  《福岡県の料理》 かしわめし | いわしの梅煮 小松菜の和えもの 《旬のみそ汁》大根のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ いわしの梅煮 厚揚げ みそ | 牛乳 いりこ(だし) | 人参 小松菜 葉ねぎ | 白菜 大根 玉ねぎ | 米 砂糖 | 菜種油 | 726 | 28.1 | 22.3 |
| 19 | 金 | ○ |  麦ごはん | 挽き肉のカレー 人参ドレッシングサラダ | 豚挽き肉 がら(だし) | 牛乳 白す干し | 人参 トマト ほうれん草 | しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン | 米 麦 じゃが芋 | 菜種油 ウスターソース カレールーウ ドレッシング | 725 | 22.0 | 19.9 |
| 22 | 月 | ○ |  ミルクパン | ミートソースペンネ 野菜スープ 苺のクリスマスケーキ | 豚挽き肉 ベーコン がら(だし) | 牛乳 | 人参 トマト | にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ | ミルクパン マカロニ 砂糖 じゃが芋 クリスマスケーキ | オリーブ油 ハヤシルーウ ウスターソース | 702 | 25.3 | 22.6 |
| 23 | 火 | ○ |  麦ごはん | さんまの甘露煮 茎わかめの炒めもの 《鹿児島県の料理》さつま汁 | みそ 豚肉 さんまの甘露煮 油揚げ | 牛乳 茎わかめ いりこ(だし) | 人参 葉ねぎ | しめじ こんにゃく | 米 麦 砂糖 さつま芋 | 菜種油 | 702 | 24.9 | 17.7 |
| 24 | 水 | ○ |  コッペパン | フィレオチキン かぼちゃのポタージュ レモンサラダ | フィレオチキン ベーコン まぐろ がら(だし) | 牛乳 チーズ | ブロッコリー 人参 かぼちゃ | 玉ねぎ コーン カリフラワー レモン | コッペパン コーンスターチ 砂糖 | 菜種油 オリーブ油 | 701 | 31.4 | 29.4 |

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、トマトオムレツ、さつま芋、キャベツ、人参

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、水菜、しめじ、エリンギ、華味鳥、みかん