



令和5年 12月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
			1群 牛乳 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン・めん いちも・砂糖	6群 油脂			
<p>&lt;美祢市の特産物：ニジマス&gt; 美祢市秋芳町 別府にある弁天池そばで養殖されています。</p>											
1	金	麦ごはん ごまあえ		県産牛乳	市内産ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	市内産米 市内産押し麦 砂糖	ごま	662 29.8 1.8	861 39.4 2.3	
		ニジマスのから揚げ	○		市内産ニジマス			揚げ油			
		さつまいものみそ汁		油揚げ 県産あみそ	わかめ	にんじん	市内産白菜 市内産大根	市内産さつまいも			
4	月	麦ごはん たくあんあえ		県産牛乳	にんじん	キャベツ もやし たくあん	市内産米 市内産押し麦 砂糖		557 23.7 2.0	727 30.3 2.8	
		いわしのしょうが煮	○		いわし		しょうが	砂糖			
		とうふ汁		県産豆腐	にんじん ほうれん草	市内産白菜 市内産大根	しめじ 玉ねぎ				
5	火	米粉パン いちご&マーガリン		県産牛乳			県産コッペパン いちごジャム	マーガリン	600 22.6 3.0	740 27.7 3.9	
		カレースープ	○	ウインナー ぶた肉	にんじん フロッコ リー	玉ねぎ キャベツ しめじ	市内産じゃがいも	カレールウ			
		海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこし				ドレッシング
6	水	枝豆わかめごはん		県産牛乳 わかめ		枝豆	市内産米 市内産押し麦		601 27.7 1.6	766 34.4 2.2	
		ホイコウロウ	○	ぶた肉 赤みそ	にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	砂糖	ごま油			
		たまごスープ		とり肉 たまご	にんじん	玉ねぎ 市内産白菜	市内産じゃがいも				
7	木	ココア蒸しパン		県産牛乳			ココア 蒸しパンミックス		679 22.0 1.9	843 26.8 2.5	
		スパゲティナポリタン	○	ウインナー 秋吉台高原牛	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル			
		ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ				ドレッシング
<p>&lt;美祢市統一献立&gt; たくさんのおいしい食材をJA山口県様より無償提供していただきました。 美祢市のおいしい食べ物を、食べて知ってください！！</p>											
8	金	麦ごはん ゆずきちあえ		県産牛乳 県産ひじき 県産しらす	市内産小松菜	市内産大根 ゆずきち果汁	市内産米 市内産押し麦 砂糖		631 24.2 2.2	829 31.7 2.8	
		とりのかりかり揚げ	○	県産とり肉			市内産小麦粉	揚げ油			
		豆乳汁		県産豆腐 県産豆乳 県産みそ	にんじん 県産ねぎ	市内産白菜 市内産生しいだけ	市内産さつまいも				
11	月	麦ごはん ゆで野菜		県産牛乳		キャベツ もやし	市内産米 市内産押し麦		613 20.0 1.2	824 24.8 1.8	
		春巻き	○	春巻き				揚げ油			
		春雨汁		とり肉	わかめ	にんじん	市内産白菜 市内産大根	春雨			
12	火	ミートパン (コッペパン・ミートパンの具)		秋吉台高原牛 ぶた 肉 大豆ミート ひ よこ豆 レンズ豆	県産牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ	県産コッペパン パン粉 砂糖	油	638 30.9 2.3	795 38.2 3.1
		もずくスープ	○	とり肉 たまご	もずく	にんじん	もやし	市内産じゃがいも			
		ヨーグルト			ヨーグルト						
<p>やまぐち郷土料理の日「けんちょう」</p>											
13	水	麦ごはん		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		599 27.3 1.5	784 36.8 2.2	
		けんちょう ししゃもの塩焼き	○	豆腐 とり肉 油揚げ	ししゃも	にんじん	市内産大根 干しいだけ	こんにゃく 砂糖 市 内産しいも			油
		いそかあえ			きざみのり	にんじん 市内産ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖			



日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
			牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖			6群 油脂
14	木	ゆかりごはん			県産牛乳	ゆかり		市内産米 市内産押し麦		615 22.2 2.5	800 27.5 3.4
		秋吉台高原牛の肉うどん	秋吉台高原牛 油揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	県産うどん 砂糖	油		
		こんにゃくのきんぴら	平天		にんじん	インゲン	美東ごぼろ	こんにゃく 砂糖	ごま 油		
15	金	美東ごぼろを味わおう①「秋吉台ジオ★おでん」 美東ごぼろがおいしい季節になりました。どんな食べ方が好きですか？									
		麦ごはん			県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		605 25.0 1.5	772 30.6 2.2
		秋吉台ジオ★おでん	とり肉 うすら卵 ちくわ 厚揚げ	昆布	にんじん	美東ごぼろ 市内産大根	市内産里いも こんにゃく 砂糖				
梅おかかあえ	花かつお		にんじん	キャベツ ねぎ 梅	砂糖						
18	月	美東ごぼろを味わおう②「チキンチキン★美東ごぼろ」 みんな大好き！チキンチキン★美東ごぼろ！旬の美東ごぼろで作ります。									
		麦ごはん			県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		686 31.8 1.9	874 39.6 2.7
		チキンチキン★美東ごぼろ	とり肉			美東ごぼろ 枝豆	片栗粉 砂糖	揚げ油			
さつま汁	ぶた肉 県産あじこ	わかめ	にんじん	市内産大根 市内産白菜 市内産しいたけ	さつまいも こんにゃく						
19	火	米粉パン きなこクリーム			県産牛乳			県産コッパパン きなこクリーム		669 28.4 2.6	830 35.5 3.5
		じゃがいもポロネーゼ	秋吉台高原牛 肉 大豆ミート レンズ豆		にんじん	トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも	油		
		白菜スープ	とり肉		にんじん	ほうれん草	市内産白菜 とうもろこし				
20	水	美東ごぼろを味わおう③「秋吉台ジオ★カレー」 カレーに入れてもおいしい美東ごぼろ！旬のれんこんや里いもも一緒に召し上がれ！									
		麦ごはん			県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		650 24.4 2.0	828 30.0 2.6
		秋吉台ジオ★カレー	秋吉台高原牛 肉 大豆 レンズ豆		にんじん	市内産れんこん 美東ごぼろ	市内産里いも	油 カレールウ			
プチプチサラダ		パルチン	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング					
21	木	 <季節の行事：冬至> 一年で一番昼の時間が短く、夜が長い日です。 この日は、ゆず湯に入って、「ん」がつく食べ物を食べます。 									
		麦ごはん サバの塩焼き	サバ		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		629 27.7 2.3	807 35.8 3.1
		ゆずの香あえ				ほうれん草 にんじん	市内産白菜 ゆず	砂糖			
運がつくみそ汁 みかん	県産豆腐 油揚げ 県産みそ	わかめ	にんじん なんきん (かぼちゃ)	市内産れんこん しめじ みかん							
22	金	<2学期 給食 最終日> 冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を！！									
		ツナライス ゆで野菜	まぐろ水煮		県産牛乳	にんじん フロッコ リー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ グリンピース	市内産米	油 ドレッシング	688 27.9 2.2	842 34.1 2.7
		とり肉のから揚げ	とり肉				にんにく しょうが	片栗粉	揚げ油		
		わかめと豆腐のスープ	県産豆腐	わかめ	にんじん		市内産白菜 市内産大根 しめじ えのき 玉ねぎ				
いちごゼリー						いちごゼリー					

\*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

\*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

