

中学校  
2025年

## 12月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長崎中

行橋市防災食育センター

ハート♥イート



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日 曜	献立 *牛乳は毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						献立のお知らせ	
		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			
		1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、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、(きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、(種実)		
1 月	黒糖食パン					パン		今月の給食について いよいよ12月、冬の気候になってきました。今月は、寒い時期に体を温めてくれる汁物や煮物を多く取り入れています。	
	肉団子のスープ	豚肉 鶏肉		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖 でん粉			
	照り焼きチキン	鶏肉 大豆				砂糖 でん粉			
	ほうれん草のサラダ	ツナ		ほうれん草 人参	コーン	砂糖 オリーブオイル	酢 醤油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
2 火	白ご飯					米		今年も登場!「ゆく鴨米」 ゆく鴨米とは? 行橋市において、合鴨農法により農薬類・化学肥料を一切使用せずに作られたお米です。	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 米みそ		人参 ネギ	ごぼう こんにゃく えのきたけ	里芋	だし昆布 かつお節		
	いわし生姜煮	いわし			生姜	砂糖 でん粉	醤油 みりん 塩		
	すき昆布の炒り煮	豚肉	昆布	人参	切干大根 干し椎茸	砂糖 菜種油	みりん 醤油 酒		
3 水	白ご飯(減量)					米		合鴨農法とは? 田んぼに合鴨を放して稻作を行なう方法です。 合鴨が田んぼで泳ぎながら雑草や虫を食べてくれることで、農薬や化学肥料に頼らずにお米を育てる工夫が考えられています。 	
	ちゃんぽん	豚肉 えび いか		人参 ネギ	玉ねぎ キャベツ きくらげ	ちゃんぽん麺	菜種油		
	シューマイ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖	醤油 塩 こしょう		
	山川漬け				大根	砂糖	醤油 塩 唐辛子		
4 木	ミルク食パン					パン		「辰下区自治会」と 「親子の学び舎くるみ」から、ゆく鴨米と自然栽培米のブレンド米をいただきました。5日(金)の給食に使用する予定です。 味わっていただきましょう。	
	千切り野菜のスープ	ベーコン		ほうれん草 人参	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油		
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	菜種油		
	フレンチサラダ			人参	キャベツ コーン	砂糖	菜種油 醋 塩 こしょう		
5 金	白ご飯					米		オーガニックディ 12月8日は「有機農業の日」 (※) 日本の農業の未来について考え、アクションをおこすきっかけにしましょう!	
	みそおでん	鶏肉 平天 うずら卵 米みそ		人参	大根 こんにゃく	里芋 砂糖			
	れんこんつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ れんこん 生姜	でん粉 パン粉 砂糖	菜種油 ラード 醤油 酒 塩		
	小魚佃煮		かなぎ			砂糖			
8 月	白ご飯					米		有機農業の日 ※「有機農業推進法」ができてから10周年を記念して、2016年に記念日が決められました。	
	豆腐のすまし汁	豆腐	若布	人参 ネギ	えのきたけ				
	さば竜田揚げ	さば			生姜	でん粉 米粉	菜種油 醤油 みりん		
	金平ごぼう	豚肉		人参	ごぼう たけのこ	砂糖 菜種油 ごま	醤油 みりん 唐辛子		
9 火	ワンローフパン りんごジャム					パン ジャム		郷土料理 12月は 「高知県」 高知県の特産物にかつおがあります。秋のかつおは、たっぷり脂をたくわえて北から南へ戻ってことから「戻りがつお」といわれます。また、高知県は、ゆずと生姜の生産量が日本一です。	
	ラビオリースープ	豚肉 ベーコン		人参	玉ねぎ たけのこ えのきたけ	小麦粉 でん粉 パン粉	菜種油		
	トマトオムレツ	卵 豚肉 大豆		人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	大豆油 トマトケチャップ ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	小松菜のソテー	ワインナー		人参 小松菜	コーン		菜種油 醤油 塩 こしょう		
10 水	白ご飯					米		今月の給食では、「かつお フライ」と、ゆずの果汁を 使った「ゆず香和え」と、生 姜の入ったみそ汁「ぽかぽか みそ汁」を予定しています。 	
	ぽかぽかみそ汁	油揚げ 米みそ		ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ 生姜				
	かつおフライ	高知県 の料理	かつお			でん粉 パン粉 小麦粉	菜種油 塩		
	ゆず香和え			人参	白菜 ゆず	砂糖 ごま	醤油		
11 木	麦ご飯					米 麦			
	マー婆ー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		人参 ネギ	玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 醤油 豆板醤		
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆 みそ		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉	菜種油 大豆油 ラード 醤油 塩 酒 こしょう		
	もやしごま酢和え		白すだし	人参	もやし	砂糖	ごま 醋 醤油 塩		

日 ・ 曜	献立 *牛乳は毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						献立のお知らせ												
		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														
		1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、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、(きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、(種実)													
12 金	横割り丸パン					パン		<p>●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、小松菜 もやし、しめじ、えのきたけ、 焼きのり(蓑島産)</p> 												
	クラムチャウダー	ベーコン アサリ	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム	じゃが芋 コーンスターク	バター 生クリーム													
	ハンバーグ ケチャップソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉	ラード													
	ぶどうゼリー					ゼリー														
15 月	白ご飯					米		<p>世界の料理 12月は 「アメリカ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラムチャウダーのクラムは二枚貝、チャウダーは具だくさんのスープのことです。牛乳を使った白いクラムチャウダーは、東海岸でよく食べられており、ボストンクラムチャウダーと呼ばれます。</li> <li>・ハンバーグをパンではさむハンバーガーは、アメリカの代表的な料理です。</li> </ul> 												
	すき焼き	豚肉 焼き豆腐		人参	玉ねぎ こんにゃく 白菜 根深ねぎ えのきたけ	砂糖	菜種油													
	大根サラダ	ツナ		人参	大根	砂糖	ごま ごま油													
	焼きのり		のり																	
16 火	かしわ飯	鶏肉		人参	ごぼう	米 砂糖	菜種油	醤油 酒 塩 出し昆布												
	かき玉汁	卵 かまぼこ		ねぎ	えのきたけ	でん粉		出し昆布 醤油 かつお節 塩												
	ショーロンポー	豚肉 鶏肉			玉ねぎ キャベツ たけのこ 生姜	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	ラード ごま油	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう												
	プロッコリーのごま酢和え			プロッコリー		砂糖	ごま	醤油 酢 塩												
17 水	ソフトフランスパン					パン		<p>12月22日は冬至です</p> <p>冬至は、1年のうちで最も短く、夜が長い日です。</p> <p>古くから、この日にかぼちゃを食べると病気の予防になるとされています。</p> <p>かぼちゃは夏野菜ですが、硬い皮のおかげで冬まで保存することができます。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて寒い冬に備えることは理にかなっています。昔の人の知恵はすごいですね！</p> <p>また、冬至には、邪気を払うと言われているゆずをお風呂に入れて入る「ゆず湯」の習慣もあります。</p> <p><b>給食では…</b></p> <p>18日(木)に「かぼちゃのそぼろ煮」、「さばゆずみそ煮」をとり入れています。</p> 												
	野菜スープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ		菜種油	シャンタンスープ 醤油 野菜ブイヨン 塩 こしょう												
	フライドチキン	鶏肉			にんにく	でん粉	菜種油	酒 コンソメ 塩 こしょう オールスパイス												
	海草サラダ		若布 昆布 茎若布 ツノマタ スキノリ		コーン			青じそドレッシング												
【仲津中・今元中・長崎中・行橋中】 お楽しみデザート						チョコドーナツ														
18 木	白ご飯					米		<p>冬至は、1年のうちで最も短く、夜が長い日です。</p> <p>古くから、この日にかぼちゃを食べると病気の予防になるとされています。</p> <p>かぼちゃは夏野菜ですが、硬い皮のおかげで冬まで保存することができます。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて寒い冬に備えることは理にかなっています。昔の人の知恵はすごいですね！</p> <p>また、冬至には、邪気を払うと言われているゆずをお風呂に入れて入る「ゆず湯」の習慣もあります。</p> <p><b>給食では…</b></p> <p>18日(木)に「かぼちゃのそぼろ煮」、「さばゆずみそ煮」をとり入れています。</p> 												
	ごぼう団子のすまし汁	たら		人参 ネギ	ごぼう えのきたけ	でん粉 砂糖	ラード	だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油												
	さばゆずみそ煮	さば みそ			ゆず	砂糖 米粉		みりん 塩												
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ 人参	生姜	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 みりん												
【東中】 お楽しみデザート						チョコドーナツ														
19 金	麦ご飯					米 麦		<p>麦ご飯</p> <p>ポークカレー</p> <p>キャベツとベーコンのソテー</p> <p>みかん</p> <p>【中京中】 お楽しみデザート</p>												
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ りんごピューレ にんにく 生姜	じゃが芋	菜種油 カレールウ	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース カレー粉												
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		菜種油	醤油 塩 こしょう												
	みかん				みかん															
【中京中】 お楽しみデザート						チョコドーナツ														
22 月	胚芽食パン					パン		<p>12月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>755kcal</td> <td>28.5g</td> <td>23.9g</td> </tr> <tr> <td colspan="3">栄養基準値(中学生)</td> </tr> <tr> <td>[830]</td> <td>[34.2]</td> <td>[23.1]</td> </tr> </table> <p>12月給食回数 17回</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	755kcal	28.5g	23.9g	栄養基準値(中学生)			[830]	[34.2]	[23.1]
エネルギー	たんぱく質	脂質																		
755kcal	28.5g	23.9g																		
栄養基準値(中学生)																				
[830]	[34.2]	[23.1]																		
コーンスープ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 枝豆	コーンスターク	バター	パイタンスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう													
肉団子	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆			玉ねぎ りんご	砂糖 でん粉	菜種油 ラード ごま油	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう													
キャベツのサラダ			人参	キャベツ	砂糖	オリーブオイル	醤油 酢													
23 火	白ご飯					米		<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>脂質</p> <p>755kcal</p> <p>28.5g</p> <p>23.9g</p> <p>栄養基準値(中学生)</p> <p>[830] [34.2] [23.1]</p> <p>12月給食回数 17回</p> <p>給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。</p>												
	豚汁	豚肉 豆腐 米みそ		人参 ネギ	大根 ごぼう 白菜 生姜	里芋														
	さんま梅煮	さんま		しそ	梅	砂糖 でん粉														
	ひじきの炒め煮	平天 大豆	ひじき	人参		砂糖	菜種油													

☆「お楽しみデザート」は、行事の関係で学校により日にちが異なります。 12/17 (水) 仲津中、今元中、長崎中、行橋中 12/18 (木) 泉中 12/19 (金) 中京中