



日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
									(kcal)	(g)	(g)
1	月	麦ごはん	○		コロッケ・ソースかけ 大豆の大和煮 ★白菜のゆず風味	牛乳、牛肉、だいず	精白米、白麦、 野菜コロッケ 菜種油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、 干しいたけ、 こんにゃく、はくさい、 ゆず果汁	550	21.3	17.7
2	火	キャロットパン	○		豚肉のマリネ焼き コーンスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	キャロットパン、 でん粉、砂糖、 菜種油、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、 コーン、パセリ	568	28.0	24.2
3	水	麦ごはん	○		絹揚げの五目煮 みそドレッシングサラダ	牛乳、厚揚げ、 鶏肉、ちくわ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、干しいたけ、 さやいんげん、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし	486	23.1	16.1
4	木	ひじきご飯	○		いわしのしょうが煮 すまし汁	牛乳、豚肉、 油揚げ、ひじき、 いわしのしょうが煮、 豆腐、かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、えだまめ、 たまねぎ、えのきたけ、 青ねぎ	544	26.8	20.8
5	金	麦ごはん	○		ポークカレー 野菜の塩こうじ炒め ココア	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、チーズ、 てんぷら	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 ココア	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 もやし、さやいんげん	527	19.6	14.8
8	月	ぶどうパン	○		スパゲッティミートソース ほうれんそうサラダ	牛乳、豚肉、だいず、 ツナ油漬け	ぶどうパン、 スパゲッティ、バター、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、 コーン、ほうれんそう、 キャベツ	575	25.3	18.5
9	火	麦ごはん	○	天つゆ ひじきの つくだ煮	えび天ぷら だぶ	牛乳、ひじきのつくだ煮、 えび天ぷら、鶏肉、 豆腐、かまぼこ	精白米、白麦、 菜種油、さといも、 砂糖、でん粉	にんじん、れんこん、 ごぼう、干しいたけ、 さやいんげん	587	25.6	20.3
10	水	麦ごはん	○		じゃがツナのおかか焼き 中華スープ	牛乳、ツナ油漬け、 かつお節、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、 乳化ドレッシング、 菜種油、ごま油	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、 きくらげ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	485	18.3	18.5
11	木	麦ごはん	○		オムレツ・和風だれかけ みそおでん	牛乳、プレーンオムレツ、 鶏肉、厚揚げ、ちくわ、 赤だしみそ	精白米、白麦、 砂糖、でん粉、 菜種油、さといも	こんにゃく、大根	520	26.6	17.9
12	金	黒糖パン	○		ポークシチュー コーンソテー ヨーグルト	牛乳、豚肉、 チキン水煮、 ヨーグルト	黒糖パン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、 にんにく、キャベツ、 コーン	525	24.1	17.3

がつ にち とうじ  
12月22日は冬至です

冬至は1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。

また、冬至がすぎるとこれまで短くなっていた日が長くなっていくことから、

太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぜ予防になるといわれています。

☆12月19日 冬至献立☆

さばのゆずじょうゆかけ かぼちゃのそぼろ煮 が登場 します。



日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
									(kcal)	(g)	(g)
15	月	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	★ぶりの甘酢あんかけ 水炊き	牛乳、 のりたまごふりかけ、 ぶり、鶏肉、豆腐	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、はくさい、 干しいたけ、 えのきたけ、根深ねぎ、 ゆず果汁	544	29.4	19.7
16	火	背割り ミルクパン	○		ウイナーソーテー 冬野菜のポトフ ポイルキャベツ	牛乳、ポークウインナー、 鶏肉	背割りミルクパン、 砂糖、でん粉、 菜種油	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、かぶ、 はくさい、キャベツ	505	24.4	25.3
17	水	麦ごはん (市内産米)	○		豚丼 赤だしみそ汁 みかん	牛乳、豚肉、豆腐、 わかめ、赤だしみそ、 米みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、青ねぎ、 干しいたけ、 だいこん、こまつな、 みかん	526	24.5	15.1
18	木	ココア ロールパン	○		えびと白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳、おきえび、 ベーコン、脱脂粉乳	ココアロールパン、 菜種油、バター、 小麦粉、砂糖	はくさい、にんじん、 たまねぎ、コーン、 キャベツ、きゅうり	534	20.6	25.2
19	金	麦ごはん	○		さばのゆずじょうゆかけ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、さば、鶏肉	精白米、白麦、 砂糖、菜種油	ゆず果汁、かぼちゃ、 こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん	583	28.3	23.9
22	月	ミルク クレセント ロールパン	○		塩こうじの鶏から揚げ ★ABCマカロニスー プケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルククレセントロールパン、 でん粉、菜種油、 マカロニ、 ホワイトクリームケーキ	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ほうれんそう	619	32.4	25.2
＊材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。						12月分平均栄養量			542	24.9	20.0

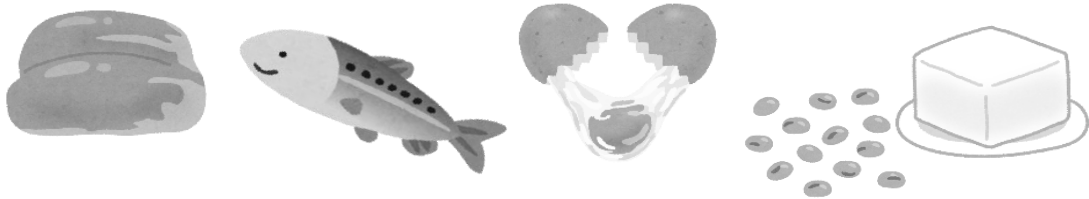
★マークは今月の新献立です。  
＊福岡市は日本食品標準成分表のハ訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。  
＊食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。  
＊形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

まからだしよくじ

かぜに負けない！体づくりのための食事

寒い時季に特に大切な栄養

たんぱく質…肉・魚・卵・豆製品など

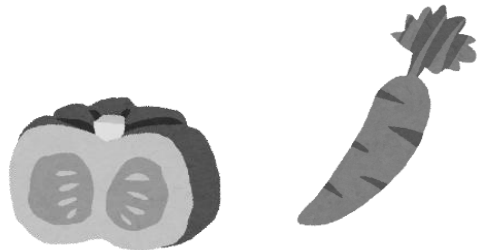


体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

給食では主菜には肉や魚をメインに使い、副菜のサラダや炒め物にもちくわ・てんぷらなどの魚の加工品や

ハムやチキンなどの肉類を使って、たんぱく質がしっかりとれるようにしています。

ビタミンA…かぼちゃ にんじん など



かぜに対する免疫力を高めます。

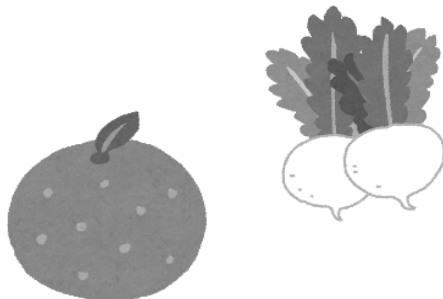
にんじんはほぼ毎日給食に使われています。

また、かぼちゃも年間を通してよく使われる食材です。今月は冬至の献立としても登場します。

ビタミンC…みかん かぶ など

コラーゲンを作る働きを助け、感染症予防に効果があります。

どちらも特に冬に美味しい食材です。





日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
									(kcal)	(g)	(g)
1	月	麦ごはん	○		コロッケ・ソースかけ 大豆の大和煮 ★白菜のゆず風味	牛乳、牛肉、だいず	精白米、白麦、 野菜コロッケ 菜種油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、 干しいたけ、 こんにゃく、はくさい、 ゆず果汁	661	25.4	19.4
2	火	キャロットパン	○		豚肉のマリネ焼き コーンスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	キャロットパン、 でん粉、砂糖、 菜種油、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、 コーン、パセリ	696	35.0	28.7
3	水	麦ごはん	○		絹揚げの五目煮 みそドレッシングサラダ	牛乳、厚揚げ、 鶏肉、ちくわ、米みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、干しいたけ、 さやいんげん、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし	620	28.4	18.5
4	木	ひじきご飯	○		いわしのしょうが煮 すまし汁	牛乳、豚肉、 油揚げ、ひじき、 いわしのしょうが煮、 豆腐、かまぼこ、わかめ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、えだまめ、 たまねぎ、えのきたけ、 青ねぎ	647	30.9	23.2
5	金	麦ごはん	○		ポークカレー 野菜の塩こうじ炒め ココア	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、チーズ、 野菜の塩こうじ炒め てんぷら	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 ココア	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 もやし、さやいんげん	680	24.2	17.4
8	月	ぶどうパン	○		スパゲッティミートソース ほうれんそうサラダ	牛乳、豚肉、だいず、 ツナ油漬け	ぶどうパン、 スパゲッティ、バター、 菜種油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、 コーン、ほうれんそう、 キャベツ	713	31.3	22.2
9	火	麦ごはん	○	天つゆ ひじきの つくだ煮	えび天ぷら だぶ	牛乳、ひじきのつくだ煮、 えび天ぷら、鶏肉、 豆腐、かまぼこ	精白米、白麦、 菜種油、さといも、 砂糖、でん粉	にんじん、れんこん、 ごぼう、干しいたけ、 さやいんげん	708	29.8	21.1
10	水	麦ごはん	○		じゃがツナのおかか焼き 中華スープ	牛乳、ツナ油漬け、 かつお節、豚肉	精白米、白麦、 じゃがいも、 乳化ドレッシング、 菜種油、ごま油	たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、 きくらげ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	615	22.2	22.1
11	木	麦ごはん	○		オムレツ・和風だれかけ みそおでん	牛乳、プレーンオムレツ、 鶏肉、厚揚げ、ちくわ、 赤だしみそ	精白米、白麦、 砂糖、でん粉、 菜種油、さといも	こんにゃく、大根	630	31.3	19.2
12	金	黒糖パン	○		ポークシチュー コーンソテー ヨーグルト	牛乳、豚肉、 チキン水煮、 ヨーグルト	黒糖パン、じゃがいも、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、 にんにく、キャベツ、 コーン	658	29.9	20.7

がつ にち とうじ  
12月22日は冬至です

とう　じ　　　　　ねん　　　　　　　　　　ひる　　みじか　　よる　　　　　　　なが　　ひ  
冬至は1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。

また、冬至がすぎるとこれまで短くなっていた日<sup>ひ</sup>が長<sup>なが</sup>くなっていくことから、

たいよう ひ かんが  
太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを<sup>た</sup>食べたり、ゆず<sup>ゆ はい</sup>湯に入ったりします。かぜ<sup>よぼう</sup>予防になるといわれています。

☆12月19日 冬至献立☆

さばのゆずじょうゆかけ かぼちゃのそぼろ<sup>に</sup>煮<sup>とうじょう</sup>が登<sup>とうじょう</sup>場<sup>とうじょう</sup>します。



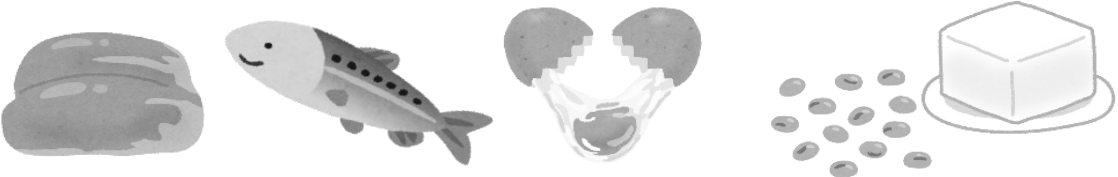
日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	おかず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
									(kcal)	(g)	(g)
15	月	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	★ぶりの甘酢あんかけ 水炊き	牛乳、 のりたまごふりかけ、 ぶり、鶏肉、豆腐	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、はくさい、 干しいたけ、 えのきたけ、根深ねぎ、 ゆず果汁	707	37.1	23.6
16	火	背割り ミルクパン	○		ウイナーソーテー 冬野菜のポトフ ポイルキャベツ	牛乳、ポークウインナー、 鶏肉	背割りミルクパン、 砂糖、でん粉、 菜種油	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、かぶ、 はくさい、キャベツ	677	32.0	33.9
17	水	麦ごはん (市内産米)	○		豚丼 赤だしみそ汁 みかん	牛乳、豚肉、豆腐、 わかめ、赤だしみそ、 米みそ	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、青ねぎ、 干しいたけ、 だいこん、こまつな、 みかん	676	30.8	17.6
18	木	ココア ロールパン	○		えびと白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳、おきえび、 ベーコン、脱脂粉乳	ココアロールパン、 菜種油、バター、 小麦粉、砂糖	はくさい、にんじん、 たまねぎ、コーン、 キャベツ、きゅうり	651	24.9	30.2
19	金	麦ごはん	○		さばのゆずじょうゆかけ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、さば、鶏肉	精白米、白麦、 砂糖、菜種油	ゆず果汁、かぼちゃ、 こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん	689	32.0	24.5
22	月	ミルク クレセント ロールパン	○		塩こうじの鶏から揚げ ★ABCマカロニスープ ケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルククレセントロールパン、 でん粉、菜種油、 マカロニ、 ホワイトクリームケーキ	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ほうれんそう	683	34.4	26.7
＊材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。						12月分平均栄養量			669	30.0	23.1

★マークは今月の新献立です。  
＊福岡市は日本食品標準成分表のハ訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。  
＊食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。  
＊形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。

まからだしよくじ  
かぜに負けない！体づくりのための食事

さむじきとくたいせつえいよう  
寒い時季に特に大切な栄養

たんぱく質…肉・魚・卵・豆製品など



からだあたたさむたいていこうりよくたか  
体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

きゅうしよくしゅさいにくさかなつかふくさいいたものさかなかこうひん  
給食では主菜には肉や魚をメインに使い、副菜のサラダや炒め物にもちくわ・てんぷらなどの魚の加工品や

ハムやチキンなどの肉類を使っ、たんぱく質がしっかりとれるようにしています。

ビタミンA…かぼちゃ にんじん など

かぜに対する免疫力を高めます。

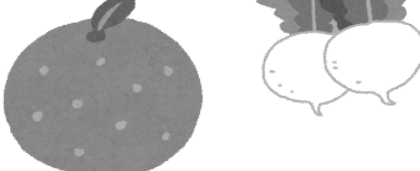


にんじんはほぼ毎日給食に使われています。

また、かぼちゃも年間を通してよく使われる食材です。今月は冬至の献立としても登場します。

ビタミンC…みかん かぶ など

コラーゲンを作る働きを助け、感染症予防に効果があります。



どちらも特に冬に美味しい食材です。

12月 加工食品表示

使 用 日	曜 日	品 名	食 材 料 名
12月1日	月	野 菜 コ ロ ヲ ケ	じゃがいも パン粉く小麦 ショートニング(パーム やし) 米こうじ[でん粉 アセロラ デキストリン(キャッサバ) クロレラ] イースト> キャベツ ほうれんそう にんじん 米粉 小麦 糖類(コーン さつまいも) だいたず油 塩 香辛料 炭酸カルシウム ピロリン酸鉄 ★同一工場 鶏卵 牛乳 えび かに
12月2日	火	ミートボール ※対象者のみ	鶏肉 たまねぎ 豚肉 食用油脂 植物性たんぱく(だいたず) 菜種油 食物繊維(コーン) 塩 しょうが 砂糖 にんにく 香辛料 製造用剤 セルロース 炭酸カルシウム ピロリン酸鉄
12月10日	水		
12月12日	金		
12月16日	火		
12月4日	木	いわしのしょうが煮	いわし 糖類 発酵調味料(米 米こうじ 酒精 ) しょうゆ しょうが 塩 増粘剤 ※いわしには魚卵が入っている可能性があります。
12月5日	金	カレールウ	小麦 パーム油 糖類(コーン) 塩 カレー粉 トマト エキス(鶏肉) オニオンパウダー(だいたず) ガーリックパウダー[デキストリン(キャッサバ) 炭酸カルシウム] 香辛料 調味料 着色料
		ココア	糖類 ココア 塩 炭酸カルシウム 乳化剤(だいたず) 香料 ビタミン類
12月9日	火	ひじきのつくだ煮	しょうゆ 砂糖 ひじき エキス(酵母) 寒天 クエン酸鉄ナトリウム 香料
		えび天ぷら	【具】えび 【衣】小麦 植物油(菜種 パーム) でん粉(コーン キャッサバ) 塩 だいたず 膨張剤 ★同一ライン 鶏卵 牛乳 かに いか さけ さば 鶏肉 ゼラチン ごま ★同一工場 豚肉 りんご
12月11日	木	プレーンオムレツ	鶏卵 でん粉(コーン) 砂糖 塩
12月12日	金	ヨーグルト	乳製品(加糖練乳 脱脂粉乳 全粉乳 クリーム) 糖類[でん粉(コーン じゃがいも さつまいも)] 動物性たんぱく(牛乳) 寒天 リン酸カルシウム 増粘剤 香料 ピロリン酸鉄 ★同一工場 もも りんご
		ハヤシルウ	小麦 パーム油 塩 糖類(コーン) トマト オニオンパウダー(だいたず) ガーリックパウダー[デキストリン(キャッサバ) 炭酸カルシウム] 香辛料 調味料 着色料
12月15日	月	ぶり(角切り)	ぶり、加工でん粉(じゃがいも)
		のりたまごぶりかけ	糖類(コーン じゃがいも さつまいも) 乳糖 卵黄 ごま かつお節 でん粉 塩 大麦粉 のり しょうゆ たんぱく(加水分解物(だいたず) みりん[もち米 米 米こうじ 醸造酒(さとうきび)] 製造用剤 調味料 着色料 ★同一ライン えび さけ さば 鶏肉 豚肉 りんご ゼラチン
12月16日	火	ポークウィンナー	豚肉 食用油脂 豚レバー でん粉(じゃがいも) 糖類 塩 香辛料 調味料 製造用剤 pH調整剤 発色剤 ★同一ライン 小麦 鶏卵 牛乳 ★同一工場 えび かに
12月22日	月	ホワイトクリームケーキ	植物油(パーム シア ひまわり だいたず 菜種) 乳製品(乳清 バター 脱脂粉乳) デキストリン(コーン) 動物性たんぱく(牛乳) 鶏卵 糖類(じゃがいも さつまいも) 小麦 ホワイトチョコレート(ココアバター 全粉乳 乳糖 香料) 製造用剤 乳化剤 膨張剤 ピロリン酸鉄 酒精 増粘剤 ★同一工場 アーモンド オレンジ キウイフルーツ ごま バナナ もも りんご ゼラチン

★は同一ライン・工場で製造された製品です。