



12月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類			
2	月	冬野菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ	豚肉 かつお節	牛乳 海藻	人参 人参	玉葱 かぶ カリフラワー 蓮根 りんご キャベツ もやし	米 麦 砂糖	カレールウ 油 白ごま	716	23.8	19.3
3	火	ご飯 牛乳 すき焼き 昆布和え	牛肉 豆腐 ちくわ	牛乳 昆布	人参 人参 小松菜	白菜 えのき 深ねぎ キャベツ	米 こんにやく ふ 砂糖	油	753	28.9	22.2
4	水	地産地消の日 ご飯 牛乳 回鍋肉 サンスータン 柿	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 玉葱 椎茸 もやし 柿	米 砂糖 春雨	油 ごま油	741	25.4	19.0
5	木	麦ご飯 牛乳 いわし生姜煮 ごま和え 京風味噌汁	いわし 白味噌 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 大根 しめじ	米 麦 砂糖 でん粉	白ごま	725	24.2	21.2
6	金	ワンローパン りんごジャム 牛乳 クリームスパゲティ ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 牛乳 チーズ	人参 パセリ 人参	玉葱 しめじ キャベツ コーン レモン汁	パン ジャム スパゲティ 小麦粉 砂糖	バター 油 油	727	30.1	22.1
9	月	麦ご飯 牛乳 魚のみぞれ煮 香りとえ すまし汁	さば 豆腐	牛乳 海苔	ほうれん草 人参 葱	大根 キャベツ 玉葱 えのき 椎茸	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油	730	33.2	20.7
10	火	ご飯 牛乳 うま煮 切り干し大根の和え物 みかん	鶏肉 厚揚げ しらす干し	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	ごぼう 椎茸 切干大根 みかん	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	油 ごま油	739	25.2	14.0
11	水	チキンライス 牛乳 トマトオムレツ カレードレッシングサラダ コンソメスープ	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳	トマト トマト	玉葱 しめじ カリフラワー	米 砂糖 砂糖	油 油	756	25.2	25.2
12	木	ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 いきなり団子汁	牛肉 豚肉 味噌	牛乳 牛乳 茎わかめ	人参 葱	大根 白菜 ごぼう	米 こんにやく 砂糖	白ごま 油 白玉粉 小麦粉 さつま芋	737	23.2	15.0
13	金	ライムギパン いちごジャム 牛乳 ボルシチ キャベツとりんごのサラダ	鶏肉	牛乳	人参 トマト	かぶ 玉葱 ビーツ キャベツ りんご	パン ジャム じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 油 アーモンド	744	26.1	25.8
16	月	ご飯 牛乳 肉詰めいなり アーモンド和え けんちん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参	玉葱 キャベツ もやし ごぼう	米 でん粉 砂糖 砂糖	油 アーモンド	709	24.7	20.6
17	火	ご飯 牛乳 大根と天ぶらの煮物 石狩汁 りんご	鶏肉 天ぶら 鮭 豆乳 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	大根 白菜 しめじ りんご	米 こんにやく 砂糖	油 じゃが芋	709	29.1	13.7
18	水	ご飯 ふりかけ 牛乳 カレーうどん れんこんサラダ	かつお節 豚肉	海苔 牛乳	人参 葱 小松菜	玉葱 キャベツ 蓮根 コーン	米 砂糖 うどん	油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ 白ごま	862	27.8	25.1
19	木	ご飯 牛乳 みそおでん しらす和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 肉団子 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜 人参	大根 キャベツ	米 里芋 こんにやく 砂糖 砂糖	油	710	26.5	16.5
20	金	冬至(21日) フィッシュバーガー 牛乳 かぼちゃスープ	ホキ	牛乳	人参	キャベツ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 油	油	728	30.1	25.0
23	月	大根葉ご飯 牛乳 つくね おかか和え のっぺい汁	鶏肉 かつお節 厚揚げ	牛乳	大根葉 人参 人参 葱	玉葱 にんにく キャベツ 大根 ごぼう 椎茸	米 玄米 砂糖 でん粉 パン粉	油	721	24.9	20.0
24	火	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜炒め 味噌汁 セレクトデザート	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	牛乳	人参 葱	生姜 キャベツ コーン 玉葱	米 小麦粉 でん粉 じゃが芋 デザート	油 油	939	28.5	36.8

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。
 ※12月4日(水)の柿は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。