



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			
1	金	ワンローフパン はちみつ 牛乳 ボルシチ キャベツとりんごのサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	かぶ 玉葱 ビーツ キャベツ りんご	パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 油 アーモンド	726	26.5	23.7
4	月	ご飯 牛乳 みそおでん しらす和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 味噌	牛乳 昆布	人参 人参 小松菜	大根 キャベツ	米 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖		703	27	16.4
5	火	新メニュー 麦ご飯 牛乳 回鍋肉 サンスータン 油揚げ	豚肉	牛乳	人参 人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 玉葱 椎茸 葱	砂糖 春雨	油 ごま油	705	25.3	19
6	水	地産地消の日 ご飯 牛乳 大根と天ぶらの煮物 豆腐の味噌汁 柿	豚肉 天ぶら 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	大根 椎茸 玉葱 しめじ 柿	米 こんにゃく 砂糖	油	704	24.7	16.9
7	木	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 鶏肉	海苔 牛乳	人参 葱 ほうれん草	玉葱 キャベツ 蓮根 コーン	米 砂糖 うどん	カレールー アーモンド ノンエッグマヨネーズ 白ごま	778	22.3	20.1
8	金	フィッシュバーガー 牛乳 ポトフ	ホキ 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 人参 ブロッコリー	キャベツ かぶ 玉葱 セロリ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋	油	766	33.6	27.2
11	月	麦ご飯 牛乳 魚のみぞれ煮 ごま和え すまし汁	さば	牛乳	人参 人参 葱	大根 きゃべつ 玉葱 えのき 椎茸	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油 白ごま	816	31.8	29.7
12	火	ご飯 牛乳 八宝菜 中華和え	豚肉 あさり かまぼこ うずら卵 ハム	牛乳 わかめ	人参 人参	玉葱 白菜 筍 椎茸 キャベツ	米 砂糖 でん粉 砂糖	油 白ごま ごま油	716	28.9	20.6
13	水	ご飯 牛乳 ひじきと大豆の煮物 いきなり団子汁 みかん	大豆 天ぶら 油揚げ 豚肉 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん 人参 葱	大根 白菜 ごぼう みかん	米 こんにゃく 砂糖	油 白玉粉 小麦粉 さつま芋	793	23.2	15
14	木	冬野菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ	鶏肉	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	米 麦 砂糖	カレールー 油 白ごま	720	23.9	19.1
15	金	キャロットパン 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 スパゲティ 小麦粉	バター 油 油	816	30.1	32.7
18	月	チキンライス 牛乳 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 豚肉	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー	玉葱 しめじ 玉葱 にんにく カリフラワー	米 砂糖 砂糖	油 油	704	24.5	21.3
19	火	ご飯 牛乳 煮魚 おひたし 切り干し大根の味噌汁	さば かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	生姜 白菜 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 砂糖		832	29	29.1
20	水	大根葉ご飯 牛乳 つくね 昆布和え のっぺい汁	鶏肉	牛乳 昆布	大根葉 人参 小松菜	玉葱 キャベツ	米 玄米 砂糖 でん粉 パン粉		706	22.4	18.7
21	木	ご飯 牛乳 すき焼き 海苔酢和え	牛肉 豆腐 卵	牛乳 海苔	人参 人参	白菜 えのき 深ねぎ キャベツ	米 こんにゃく ふ 砂糖	油	765	29	23.4
22	金	ロールパン 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜ソテー かぼちゃスープ セレクトデザート	鶏肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	生姜 キャベツ コーン 玉葱	パン 小麦粉 でん粉	油 油 油	774	30.8	32.8

※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。
 ※12月6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。
 ※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。