



12月分給食献立予定表



九女市立福島中学校

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	2群	3群	4群	5群	6群												
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類												
1	水	ひじきと大豆のしそご飯(新メニュー)	大豆	ひじき	しそ		米	砂糖	油	白ごま	725	27.5	21.6							
		牛乳		牛乳																
		厚焼きたまご	卵		人参															
		即席漬け		人参	葱	キャベツ	レモン汁													
地産地消の日		沢煮椀	豚肉																	
		ご飯					米													
		牛乳		牛乳																
		豚肉の生姜炒め	豚肉		人参		玉葱	キャベツ	生姜	砂糖	油		765	28.9	19.4					
2	木	ワンタンスープ	鶏肉		人参	葱	玉葱		もやし	ワンタン	ごま油									
		柿					柿													
		ライムギパン						パン	ジャム											
		いちごジャム																		
3	金	牛乳		牛乳																
		ボルシチ	牛肉		人参	トマト	かぶ	玉葱	ピーツ	じゃが芋	小麦粉	バター	789	28.7	26.0					
		キャベツとりんごのサラダ	ハム				キャベツ	りんご			オリーブ油									
		ご飯						米												
6	月	牛乳		牛乳																
		八宝菜	豚肉	かまぼこ	うずら卵	人参	玉葱	白菜	筍	椎茸	砂糖	でん粉	油	805	34.5	22.5				
		しゅうまい	豚肉	鶏肉			玉葱		生姜	でん粉	砂糖	小麦粉								
		ナムル			人参	ほうれん草	もやし	砂糖		ごま油										
7	火	ご飯		海苔						米										
		のりの佃煮		牛乳																
		牛乳																		
		まぐろのかりんとうがらめ(新メニュー)	まぐろ				枝豆	生姜	米粉	でん粉	砂糖	油	アーモンド	784	35.6	20.8				
8	水	けんちん汁	鶏肉	油揚げ	人参	葱	大根	ごぼう	米粉	でん粉	砂糖	油	アーモンド							
		ご飯							米											
		牛乳		牛乳																
9	木	カレーうどん	豚肉		人参	葱	玉葱		キャベツ	うどん		カレールウ	854	24.0	22.2					
		れんこんサラダ			ほうれん草		蓮根	コーン			ノンエッグマヨネーズ									
		りんご					りんご				白ごま									
		麦ご飯							米	麦										
10	金	牛乳		牛乳																
		肉詰めいなり	鶏肉	豚肉	油揚げ	人参	玉葱		でん粉	砂糖			734	31.1	18.2					
		おひたし	かつお節			小松菜	人参	もやし												
		石狩汁	鮭	味噌	豆乳	人参	葱	白菜	大根	じゃが芋										
13	月	ワンローフパン							パン	ジャム										
		牛乳		牛乳																
		かぶのシチュー	鶏肉			人参	パセリ	かぶ	玉葱	しめじ	じゃが芋	小麦粉	油	バター	765	31.6	26.3			
		ツナサラダ	ツナ			人参		レモン汁	コーン	キャベツ		油								
14	火	ご飯								米										
		牛乳		牛乳																
		うま煮	鶏肉	厚揚げ	人参	いんげん	ごぼう	椎茸	じゃが芋	こんにゃく	砂糖	油		771	27.6	17.2				
		切り干し大根の和え物			小松菜	人参	切り干し大根		砂糖		ごま油									
15	水	チキンライス	鶏肉		トマト		玉葱	しめじ	米	砂糖	油									
		牛乳		牛乳																
		オムレツ	卵	牛肉	豚肉	人参	ほうれん草	玉葱		でん粉	砂糖	油		772	28.8	24.1				
		カレードレッシングサラダ				ブロッコリー		カリフラワー		砂糖	油									
16	木	コンソメスープ	ベーコン		人参	パセリ	玉葱	キャベツ	セロリ	じゃが芋										
		ご飯								米										
		牛乳		牛乳																
		ひじきと大豆の煮物	大豆	天ぷら	油揚げ	人参	いんげん		こんにゃく	砂糖	油		788	24.6	15.5					
17	金	いきなり団子汁	豚肉	味噌	人参	葱	大根	白菜	ごぼう	白玉粉	小麦粉	さつま芋								
		麦ご飯								米	麦									
		牛乳		牛乳																
		魚のみぞれ煮	ホキ					大根		小麦粉	でん粉	砂糖	油	733	30.6	19.7				
地産地消の日		白菜のごま和え			人参		白菜				白ごま									
		すまし汁	はんぺん	わかめ	人参	葱	玉葱	えのき	椎茸											
		ミルクねじりパン							パン											
		牛乳		牛乳																
20	月	ボークビーンズ	豚肉	大豆	人参	トマト	玉葱	しめじ	野菜ジュース	じゃが芋		油	832	34.9	30.0					
		アメリカンサラダ			人参		キャベツ	コーン		オリーブ油	じゃが芋	アーモンド								
		ご飯								米										
		牛乳		牛乳																
21	火	大根と豚肉のピリ辛煮	豚肉		人参		深葱	にんにく	生姜	大根	こんにゃく	砂糖	油	ごま油	白ごま	747	26.9	18.3		
		春雨スープ	ハム		人参	青梗菜	キャベツ	椎茸	春雨											
		ヨーグルト		ヨーグルト																
		ご飯								米										
22	水	牛乳		牛乳																
		おでん	鶏肉	竹輪	厚揚げ	うずら卵	昆布	人参	大根		こんにゃく	里芋	砂糖		777	30.8	18.3			
		しらす和え				わかめ	しらす干し	小松菜	人参	キャベツ		砂糖								
		みかん						みかん												
冬至		ご飯								米										
		牛乳		牛乳																
		煮魚	さば					生姜		砂糖										
		昆布和え				ほうれん草	人参	キャベツ						899	34.8	31.4				
23	木	かぼちゃの味噌汁	豆腐	油揚げ	味噌	わかめ	かぼちゃ	葱	玉葱		しめじ									
		冬野菜カレーライス	牛肉			人参		玉葱	かぶ	カリフラワー	蓮根	りんご	にんにく	米	麦	カレールウ	油	754	25.6	19.9
		牛乳		牛乳																
		海藻サラダ	かつお節	海藻	人参		キャベツ	大根	砂糖		白ごま									
24	金	キャロットパン				人参				パン										
		牛乳		牛乳																
		鶏の唐揚げ	鶏肉					生姜		小麦粉	でん粉	油								
		キャベツのレモン和え						キャベツ	レモン汁											
25	土	クリーミースープ	ベーコン	白いんげん豆	牛乳	人参	パセリ	玉葱	コーン	じゃが芋										
		セレクトデザート								デザート										

※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2日(木)の柿、17日(金)のトマトは、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。