



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	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	金	ワンローフパン はちみつ					パン はちみつ	726	26.5	23.7	
		牛乳	牛乳								
		ボルシチ	牛肉	人参 トマト	かぶ 玉葱 ビーツ	じゃが芋 小麦粉	バター				
		キャベツとりんごのサラダ			キャベツ りんご	砂糖	油 アーモンド				
4	月	ご飯					米	703	27	16.4	
		牛乳	牛乳								
		みそおでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 味噌	昆布	人参	大根	里芋 こんにやく 砂糖				
		しらす和え		しらす干し わかめ	人参 小松菜	キャベツ	砂糖				
5	火	麦ご飯					米 麦	705	25.3	19	
		牛乳	牛乳								
		回鍋肉	豚肉	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍	砂糖	油				
		サンスタン	油揚げ	人参	玉葱 椎茸 葱	春雨	ごま油				
6	水	ご飯					米	704	24.7	16.9	
		牛乳	牛乳								
		大根と天ぶらの煮物	豚肉 天ぶら	人参 いんげん	大根 椎茸	こんにやく 砂糖	油				
		豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱 しめじ					
		柿				柿					
7	木	ご飯 ふりかけ	かつお節	海苔			米 砂糖	778	22.3	20.1	
		牛乳	牛乳								
		カレーうどん	鶏肉	人参 葱	玉葱 キャベツ	うどん	カレールウ				
		れんこんサラダ		ほうれん草	蓮根 コーン		アーモンド ハンエッグヨネーズ 白ごま				
8	金	フィッシュバーガー	ホキ	人参	人参	キャベツ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 油	766	33.6	27.2	
		牛乳	牛乳								
		ポトフ	鶏肉 ウインナー	人参 ブロッコリー	かぶ 玉葱 セロリ	じゃが芋	油				
11	月	麦ご飯					米 麦	816	31.8	29.7	
		牛乳	牛乳								
		魚のみぞれ煮	さば		大根	小麦粉 でん粉 砂糖	油				
		ごま和え		人参	もやし		白ごま				
		すまし汁	豆腐	わかめ	人参 葱	玉葱 えのき 椎茸					
12	火	ご飯					米	716	28.9	20.6	
		牛乳	牛乳								
		八宝菜	豚肉 あさり かまぼこ うずら卵	人参	玉葱 白菜 筍 椎茸	砂糖 でん粉	油				
		中華和え	ハム	わかめ	人参	もやし キャベツ	砂糖	白ごま ごま油			
13	水	ご飯					米	793	23.2	15	
		牛乳	牛乳								
		ひじきと大豆の煮物	大豆 天ぶら 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	こんにやく 砂糖	油				
		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					
		みかん				みかん					
14	木	冬野菜カレーライス	牛肉	人参	人参	玉葱 かぶ カリフラワー 蓮根 りんご	米 麦	720	23.9	19.1	
		牛乳	牛乳								
		海藻サラダ	かつお節	海藻	人参	キャベツ もやし	砂糖				白ごま
15	金	キャロットパン			人参		パン	816	30.1	32.7	
		牛乳	牛乳								
		クリームスバゲティ	ベーコン 鶏肉	人参 バセリ	玉葱 しめじ	スバゲティ 小麦粉	バター 油				
		ツナサラダ	ツナ	人参	人参	キャベツ コーン レモン汁	砂糖	油			
18	月	チキンライス	鶏肉	トマト	人参	玉葱 しめじ	米 砂糖	704	24.5	21.3	
		牛乳	牛乳								
		オムレツ	卵 豚肉	人参	人参	玉葱 にんにく	砂糖				油
		カレードRESSINGサラダ		ブロッコリー	ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	油			
		コンソメスープ	ベーコン	人参	人参	玉葱 セロリ キャベツ	じゃが芋				
19	火	ご飯					米	832	29	29.1	
		牛乳	牛乳								
		煮魚	さば			生姜	砂糖				
		おひたし	かつお節	人参	人参	白菜					
		切り干し大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	切り干し大根 しめじ 玉葱					
20	水	大根菜ご飯			大根菜		米	706	22.4	18.7	
		牛乳	牛乳								
		つくね	鶏肉			玉葱	玄米 砂糖 でん粉 パン粉				
		昆布和え		昆布	人参 小松菜	キャベツ					
		のっぺい汁	厚揚げ	人参 葱	人参 葱	ごぼう 椎茸	里芋 でん粉				
21	木	ご飯					米	765	29	23.4	
		牛乳	牛乳								
		すき焼き	牛肉 豆腐	人参	人参	白菜 えのき 深ねぎ	こんにやく ふ 砂糖				油
		海苔酢和え	卵	海苔	人参	もやし キャベツ	砂糖				
22	金	ロールパン					パン	774	30.8	32.8	
		牛乳	牛乳								
		鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜	小麦粉 でん粉				油
		野菜ソテー				キャベツ コーン	油				
		かぼちゃスープ	ベーコン 白インゲン豆 豆乳	かぼちゃ バセリ	人参	玉葱	油				
		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。