



1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		
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
9	火	ご飯 牛乳 しゅうまい ナムル キムチチゲ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 生姜 もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖	ごま油 油	757	31.9	21.9
10	水	麦ご飯 牛乳 おでん アーモンド和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	人参 人参 ほうれん草	大根 キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖 砂糖	アーモンド	717	26.1	19.2
11	木	正月にちなんだ献立 鏡開き ご飯 牛乳 ぶりフライ なます 白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ するめ	牛乳 昆布	人参 人参 かつお菜	大根 ゆず 椎茸	米 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 白玉餅	油 白ごま	777	27.5	20.3
12	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 グラタン風煮 キャベツとりんごのサラダ	鶏肉 えび	牛乳 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 白菜 しめじ キャベツ りんご	パン ジャム マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 油	784	29.9	27.9
15	月	ご飯 牛乳 手作りとなかつ とんかつソース ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	豚肉 卵	牛乳	人参 葱	キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 パン粉 小麦粉	油	822	30.1	26.7
16	火	ご飯 牛乳 大根と厚揚げのオイスターソース煮 春雨スープ みかん	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 人参 葱	大根 にんにく 生姜 玉葱 椎茸 みかん	米 砂糖 春雨	油	758	26.8	20
17	水	新メニュー 切り干し大根ご飯 牛乳 厚焼き卵 ひじきの煮物 魚そうめん汁	鶏肉 油揚げ 卵 天ぷら 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	切り干し大根 椎茸 枝豆 玉葱	米 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	774	27.8	25.4
18	木	麦ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え けんちん汁	さば	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし ごぼう	米 麦 砂糖	白ごま	847	31.2	31
19	金	地産地消の日 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 大根マリネ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 トマト 水菜	玉葱 しめじ 野菜ジュース 大根 玉葱 レモン汁	パン じゃが芋 砂糖	油 油	737	32.8	24.4
22	月	わかめごぼん 牛乳 味噌煮込みうどん ほうれん草サラダ	鶏肉 かまぼこ 味噌 赤味噌 ツナ	わかめ 牛乳	人参 ほうれん草	もやし しめじ 深葱 りんご 蓮根 レモン汁	米 うどん パンエッグマヨネーズ アーモンド	白ごま	768	28.5	18.6
23	火	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ひよこ豆	牛乳 海藻	人参	玉葱 りんご キャベツ 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 白ごま	746	24.4	18.7
24	水	給食記念日 ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 昆布和え がめ煮	いわし かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 人参 いんげん	キャベツ もやし ごぼう 椎茸 蓮根 筍	米 砂糖 でん粉	油	787	30.6	22.1
25	木	新メニュー あまから鶏大根 石狩汁 ぼんかん	鶏肉 鮭 豆乳 味噌	牛乳	人参 葱	生姜 大根 深葱 白菜 しめじ ぼんかん	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	油	780	34.8	18.8
26	金	ココア揚げパン 牛乳 クイッティオスープ キャベツと豆のサラダ	豚肉 かまぼこ ツナ 白いんげん豆	牛乳	人参 葱	玉葱 白菜 キャベツ レモン汁	パン 砂糖 ビーフン 砂糖	油 ごま油 油	749	26.7	29.1
29	月	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 おひたし 水炊き風汁	さば 味噌 かつお節 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが もやし 白菜 深葱	米 砂糖	油	827	33.2	29.6
30	火	麦ご飯 牛乳 蓮根のきんぴら 団子汁 りんご	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	蓮根 コーン 大根 白菜 りんご	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 白玉粉 小麦粉	白ごま 油	809	24.8	19.5
31	水	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 香りとえ のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳 海苔	人参 葱	生姜 ほうれん草 もやし ごぼう 椎茸	米 砂糖	油	727	30.7	19.9

※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。
 ※1月19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。

～春の七草、全部言えるかな?～

七草がゆは、7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。

