



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		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			
8	水	わかめご飯 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 蓮根 レモン汁 コーン	米 うどん ノンエッグマヨネーズ	733	27.9	16.5	
9	木	正月にちなんだ献立 ご飯 牛乳 ぶりフライ なます 雑煮風汁	ぶり 鶏肉 かまぼこ すりめ 豆腐	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 白ごま	727	28.4	19.5	
10	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	780	29.8	27.9	
13	月	成人の日									
14	火	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 白菜 ごぼう	米 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく	828	31.1	31.0	
15	水	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 春雨スープ みかん	牛肉 豚肉	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	にんにく 筍 りんご 玉葱 エリンギ キャベツ 椎茸 みかん	米 麦 砂糖 春雨 油 ごま油 白ごま	714	26.1	17.6	
16	木	ご飯 牛乳 れんこんのきんぴら 団子汁	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	蓮根 大根 白菜	米 こんにゃく 砂糖 里芋 白玉粉 小麦粉 白ごま 油	739	24.7	16.3	
17	金	地産地消の日 ココア揚げパン 牛乳 キャベツと大豆のサラダ ワンタンスープ	ツナ 大豆 豚肉	牛乳	人参 葱	キャベツ レモン汁 玉葱 もやし 椎茸	パン 砂糖 油 砂糖 ワンタン	709	23.7	28.2	
20	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華和え ヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌 ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	葱 人参 人参	筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 もやし キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖 白ごま ごま油	817	35.1	23.3	
21	火	ご飯 牛乳 手作りトンカツ 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 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	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	819	29.8	26.6	
22	水	ご飯 牛乳 キムチチゲ しゅうまい ナムル	豚肉 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	白菜 キムチ えのき しめじ 深葱 玉葱 生姜 もやし	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油	751	31.7	21.9	
23	木	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきの煮物 かきたま汁	いわし かつお節 天ぷら 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	えのき 玉葱 椎茸	米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	711	27.5	20.7	
24	金	給食記念日 ワンローフパン いちご&マーガリン 牛乳 スパゲティミートソース 大根マリネ	牛肉 豚肉 レンズ豆 ハム	牛乳	人参 トマト 水菜	にんにく 玉葱 しめじ 大根 玉葱 レモン汁	パン ジャム マーガリン スパゲティ 砂糖 油	744	29.0	23.6	
27	月	福岡県の郷土料理 ご飯 牛乳 さばのめかみそ炊き 昆布和え 水炊き風汁	さば 昆布和え 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜 人参	生姜 もやし 白菜 深葱	米 砂糖 米麴 米ぬか マロニー	799	30.7	27.2	
28	火	福岡県の郷土料理 ご飯 牛乳 かめ煮 野菜のり酢和え ぼんかん	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳 のり	人参 いんげん 人参	ごぼう 椎茸 蓮根 筍 キャベツ もやし ぼんかん	米 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 でん粉 油	758	25.0	15.7	
29	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	豚肉 レンズ豆 かつお節	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 白ごま	745	24.9	19.1	
30	木	福岡県の郷土料理 かしわ飯 牛乳 厚焼き卵 即席漬け すまし汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	ごぼう キャベツ レモン汁 玉葱 えのき 椎茸	米 砂糖 砂糖 油	715	26.5	24.3	
31	金	新メニュー ミルクねじりパン 牛乳 肉団子のトマト煮 アメリカンサラダ	肉団子	牛乳	人参 トマト 人参	玉葱 りんご キャベツ コーン	パン じゃが芋 じゃが芋 アーモンド 油	737	27.7	26.2	

※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17日(金)の大豆は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。