

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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂肪
			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	(kcal)	(g)	(g)
1	火	麦ご飯					米 麦		752	27.3	21.1
		牛乳		牛乳							
		焼き肉	牛肉 味噌		人参	玉葱 もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく	砂糖	油			
		魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐	わかめ	人参 葱	えのき					
		りんご				りんご					
2	水	ご飯					米		755	27.9	22.7
		牛乳		牛乳							
		さんまのおかか煮	さんま かつお節				砂糖 でんぷん				
		おひたし	かつお節		人参 ほうれん草	もやし					
		食物繊維たっぷり味噌汁	鶏肉 味噌		人参 葱	ごぼう しめじ	さつま芋 こんにゃく	白ごま ごま油			
3	木	キムタクご飯	豚肉			玉葱 キムチ たくあん	米	油 ごま油	780	29.8	22.6
		牛乳		牛乳							
		餃子スープ	豚肉 鶏肉		葱 人参 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜	小麦粉 米粉	油			
		バンバンジーサラダ	鶏肉		人参	きゅうり もやし	砂糖	白ごま ごま油			
		黒糖大豆	大豆				黒砂糖				
4	金	県産小麦の食パン ぬるチーズ		チーズ			パン		744	33.8	28.9
		牛乳		牛乳							
		フィレオチキン	鶏肉				小麦粉 でん粉 パン粉	油			
		サラダ			人参	キャベツ コーン レモン汁	砂糖	油			
		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 カリフラワー	じゃが芋	油			
7	月	わかめご飯		わかめ			米		826	22.9	24.2
		牛乳		牛乳							
		カレーうどん	牛肉		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 マヨネーズ			
8	火	ご飯					米		720	28.3	18.7
		牛乳		牛乳							
		みそおでん	鶏肉 厚揚げ ちくわ うずら卵 味噌		人参	大根	里芋 こんにゃく 砂糖				
		海藻サラダ	かつお節 ハム	海藻	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	白ごま			
9	水	麦ご飯					米 麦		750	32.6	21.7
		牛乳		牛乳							
		あげだらのみぞれ煮	たら			大根	小麦粉 でん粉 砂糖	油			
		ごま和え			人参	もやし		白ごま			
		沢煮椀	豚肉		人参 葱	ごぼう 筍 椎茸 えのき					
10	木	麦ご飯					米 麦		748	27.7	23.6
		牛乳		牛乳							
		肉豆腐	牛肉 豆腐			深葱	砂糖	油			
		京風味噌汁	白味噌 厚揚げ 湯葉		人参 葱	大根 しめじ	里芋				
11	金	**ライ麦パン** 一食はちみつ					パン はちみつ		712	26.8	24.7
		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	ハム			キャベツ りんご	砂糖	油			
14	月	ご飯					米		744	26.8	22.7
		牛乳		牛乳							
		大根と牛肉のピリ辛煮	牛肉		人参	大根 深葱 生姜 にんにく	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 白ごま			
		ワンタンスープ	肉団子		人参 チンゲン菜	玉葱	ワンタン				
15	火	チキンライス	鶏肉		トマト	玉葱	米 砂糖	油	725	27.4	21.2
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	卵 豚肉 牛肉		人参 ほうれん草	玉葱	砂糖 でん粉	油			
		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			
		ABCスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉葱 セロリ	じゃが芋 マカロニ				
16	水	麦ご飯					米 麦		835	28.0	20.2
		牛乳		牛乳							
		つくね	鶏肉			玉葱	玄米 砂糖 でん粉 パン粉				
		ひじきの煮物	天ぷら	ひじき	人参 いんげん		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				
17	木	麦ご飯					米 麦		758	32.2	23.9
		牛乳		牛乳							
		あじの揚げみそ煮	あじ 味噌				でん粉 小麦粉 砂糖	油			
		香り和え		海苔	ほうれん草	キャベツ					
		すまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	人参 葱	玉葱 えのき 椎茸					
18	金	クロワッサン					パン		819	24.4	41.3
		牛乳		牛乳							
		クリームスパゲティ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 ぶなピー	スパゲティ 小麦粉	バター 油			
		アメリカンサラダ			人参	キャベツ コーン	じゃが芋	アーモンド 油			
		みかん				**みかん**					
21	月	麦ご飯					米 麦		779	27.6	27.4
		牛乳		牛乳							
		油淋鶏	鶏肉		葱		でん粉 砂糖	油			
		ゆでキャベツ				キャベツ					
		スーミータン	卵 ベーコン		チンゲン菜	玉葱 コーン	でん粉				
22	火	ご飯					米		717	36.2	15.4
		牛乳		牛乳							
		さばの梅煮	さば			梅	砂糖				
		白菜の即席漬け			人参	白菜 ゆず					
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ 味噌 豆腐	わかめ	かぼちゃ 葱	玉葱 しめじ					
23	水	鮭ご飯	鮭				米 麦		760	28.0	22.1
		牛乳		牛乳							
		すき焼き	牛肉 豆腐		人参	白菜 えのき 深葱	こんにゃく ふ 砂糖	油			
		かみかみサラダ		しらす干し	人参	キャベツ 切り干し大根	砂糖	アーモンド			
24	木	冬野菜カレーライス	豚肉		人参	玉葱 カリフラワー 蓮根 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	834	26.0	26.0
		牛乳		牛乳							
		大根マリネ	ハム		水菜	大根 玉葱 レモン汁	砂糖	油			
		セレクトデザート					デザート				

世界の料理（フランス）

京都府の郷土料理

世界の料理（ウクライナ）

地産地消の日

世界の料理（中国）

冬至

※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。

※米は八女市でとれた「元気つくし」を使用しています。

※12月18日（金）のみかんは八女市でとれたものです。八女市地産地消の取り組みとしていただいています。

めざせ！！
子どもたちの記憶に残る学校給食日本一！

より多くの食材を味わう体験を！！　今月は、京都府の郷土料理「肉どうふ」、かつお節で出汁をとり白みそを使ったゆばの味噌汁を味わってみましょう。
世界の料理では、ウクライナ発祥の「ボルシチ」、フランスの「ポトフ」、中華料理の「油淋鶏」が登場します。また、ライ麦パンやクロワッサンもあります。お楽しみに！