



がつぶんきゅうしょくこんだてよていひょう
12月分給食献立予定表



やめしごっこうきょうしゅくかい
 八女市学校給食会

にち 日	よう 曜	こ ん だ て の 名 称	おも に 体 を つ く る も と に な る 食 品	おも に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る 食 品	おも に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品	エ ネ ル ギ ー の 量	
2	月	ふゆやさいかレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそう かつおぶし	たまねぎ にんじん かぶ カリフラワー れんこん りんご キャベツ もやし にんじん	こめ むぎ あぶら カレールウ しろごま さとう	578kcal 19.7g	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう すきやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ こんぶ ちくわ	はくさい こんにやく えのき にんじん ふかねぎ こまつな にんじん キャベツ	こめ ふ あぶら さとう	613kcal 24.3g	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー サンスータン かき	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし かき	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	579kcal 19.3g	
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまおかか ごまあえ きょうふうみそしる	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし しろみそ あつあげ	にんじん もやし ほうれんそう にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん しろごま さといも	586kcal 21.6g	
6	金	ワンローフパン リンゴジャム ぎゅうにゅう クリームスパゲティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ パセリ しめじ キャベツ コーン レモンじる にんじん	パン ジャム スパゲティ あぶら こむぎこ パター あぶら さとう	579kcal 24g	
9	月	 ふりかきゅうじつ 振替休日					
10	火	ごはん ぎゅうにゅう うまに きりぼしだいこんのあえもの みかん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しらすぼし	にんじん こんにやく ごぼう しいたけ いんげん こまつな きりぼしだいこん にんじん みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら	600kcal 20.7g	
11	水	チキンライス ぎゅうにゅう トマトオムレツ カレードレッシングサラダ コンソメスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ トマト トマト たまねぎ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ	こめ あぶら さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも	609kcal 20.7g	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう くきわかめのにも いきなりだんごじる	ぎゅうにゅう くきわかめ ぎゅうにく ぶたにく みそ	こんにやく にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ	こめ さとう しろごま あぶら しらたまこ こむぎこ さつまいも	570kcal 17.7g	
13	金	ライムギパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポルシチ キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく キャベツ	かぶ たまねぎ にんじん トマト ビーツ キャベツ りんご	パン ジャム じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう アーモンド	596kcal 21.2g	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう にくづめいなり アーモンドあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんじん キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ でんぶん さとう アーモンド さとう さといも	591kcal 21.3g	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとてんぶらのにも いしかりじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら さけ とうにゅう みそ	だいこん こんにやく にんじん いんげん はくさい にんじん ねぎ しめじ りんご	こめ あぶら さとう じゃがいも	562kcal 24.2g	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ れんこん ほうれんそう コーン	こめ うどん カレールウ ノンエッグマヨネーズ しろごま	569kcal 23g	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん しらすあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ にくだんご こんぶ みそ しらすぼし わかめ	だいこん こんにやく にんじん こまつな にんじん キャベツ キャベツ にんじん	こめ さといも さとう さとう	569kcal 21.7g	
20	金	冬至(21日) フィッシュバーガー ぎゅうにゅう かぼちゃスープ	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら	596kcal 25g	
23	月	だいこんぼごはん ぎゅうにゅう つくね おかかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あつあげ	だいこんば たまねぎ にんにく キャベツ にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ パンこ でんぶん げんまい さとう さといも でんぶん	580kcal 20.7g	
24	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさしいため みそしる セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら じゃがいも デザート	792kcal 24.2g	

※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、献立名にその食品名を載せています。
 ※12月4日(水)の補は、八女市の地産地消の取り組みとさせていただきます。