



が つ ぶ ん き ゅう し ゃ く こ ん だ て よ て い ひ よ う

# 1月分給食献立予定表



や め し が つ こ う き ゅう し ゃ く かい  
八 女 市 学 校 給 食 会

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのものとなる食品	エネルギーたんぱく質	
8	水	わかめごはん ぎゅうにゅう みそにこみうどん ほうれんそうサラダ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ あかみそ ツナ	にんじん もやし しめじ ふかねぎ ほうれんそう れんこん レモンじる	こめ うどん ノンエッグマヨネーズ	590kcal 23g	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりフライ なます ぞうにふうしる	ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ するめ こんぶ とうふ	だいこん にんじん ゆず にんじん こまつな しいたけ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう しろごま さといも	619kcal 25.2g	
10	金	ワンローフパン いちごジャム ぎゅうにゅう グラタンふうに キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ キャベツ りんご	パン ジャム マカロニ こむぎこ パター あぶら さとう	622kcal 24.4g	
13	月	せいじん ひ 成人の日					
14	火	ごはん ぎゅうにゅう にざかな ごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん こまつな はくさい にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう しろごま さといも	643kcal 24.3g	
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ りんご にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ みかん	さとう あぶら ごまあぶら しろごま はるさめ	577kcal 21.3g	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう れんこんのきんぴら だんごじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	れんこん にんじん こんにやく いんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ しろごま あぶら さとう さといも しらたまこ こむぎこ パン さとう あぶら	586kcal 20.2g	
17	金	ココアあげパン ぎゅうにゅう キャベツとだいのサラダ クイッティオスープ	ぎゅうにゅう とり だいず ぶたにく かまぼこ	キャベツ レモンじる たまねぎ もやし にんじん ねぎ	さとう あぶら ビーフン	556kcal 19.2g	
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ あかみそ ハム わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら しろごま ごまあぶら さとう	649kcal 28g	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう てづくりトンカツ とんかつソース ゆでキャベツ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ あぶら	672kcal 25.2g	
22	水	ごはん ぎゅうにゅう キムチチゲ しゅうまい ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく とりにく	はくさい キムチ ふかねぎ えのき しめじ たまねぎ しょうが もやし にんじん	こめ あぶら でんぷん さとう こむぎこ ごまあぶら さとう	580kcal 24.6g	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ひじきのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ひじき てんぷら たまご とうふ わかめ	にんじん いんげん えのき にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ さとう でんぷん さとう あぶら でんぷん	579kcal 23.1g	
24	金	ワンローフパン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース だいこんマリネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ハム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト だいこん たまねぎ みずな レモンじる	パン ジャム マーガリン スパゲティ あぶら あぶら さとう	603kcal 23g	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかみそだき こんぶあえ みずたきふうしる	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく とうふ かまぼこ	しょうが もやし にんじん こまつな にんじん はくさい ふかねぎ	こめ さとう こめこうじ こめぬか マロニー	616kcal 23.9g	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう がめに やさいののりずあえ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ のり たまご	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく れんこん たけのこ いんげん キャベツ もやし にんじん ぼんかん	こめ さといも あぶら さとう さとう でんぷん あぶら	615kcal 20.8g	
29	水	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう かいそう かつおぶし	たまねぎ にんじん りんご キャベツ にんじん だいこん	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら しろごま さとう	601kcal 20.6g	
30	木	かしわめし ぎゅうにゅう あつやきたまご そくせきづけ すましじる	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ	キャベツ にんじん レモンじる にんじん たまねぎ えのき ねぎ しいたけ	こめ さとう さとう あぶら	614kcal 23.1g	
31	金	ミルクねじりパン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトに アメリカンサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ コーン にんじん	パン じゃがいも あぶら アーモンド じゃがいも あぶら	599kcal 22.9g	

※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。