



予定献立表

12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)		12月6日(月)		12月7日(火)	
小662kcal 中869kcal		小620kcal 中769kcal		小760kcal 中896kcal		小570kcal 中704kcal		小605kcal 中749kcal	
ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ぎょうざ		三色丼 牛乳 野菜のみそ汁		コッペパン チョコジャム 牛乳 フライドチキン ひよこ豆と野菜のスープ		麻婆どんぶり 牛乳 中華スープ		発芽玄米入りごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 たぬき汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	コッペパン	1こ	米	80 g	米	75 g
牛乳	1本	鶏ミンチ	40 g	チョコジャム	1こ	とうふ	70 g	発芽玄米	5 g
豚肉	15 g	土しろうが	0.5 g	牛乳	1本	豚ミンチ	15 g	牛乳	1本
土しろうが	0.5 g	さとう	3 g	鶏肉	70 g	にんじん	5 g	鶏肉	50 g
おろしにんにく	0.5 g	濃口しょうゆ	4 g	こしょう	0.04 g	たまねぎ	20 g	ごぼう	15 g
塩	0.1 g	みりん	1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ちくわ	15 g
こしょう	0.03 g	卵	30 g	ガーリックパウダー	0.04 g	たけのこ(水煮)	10 g	さとう	2 g
サラダ油	0.5 g	塩	0.2 g	カレー粉	0.4 g	合わせみそ	2 g	濃口しょうゆ	3 g
にんじん	15 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	2.5 g	赤みそ	1 g	みりん	1 g
たまねぎ	45 g	サラダ油	1 g	赤ワイン	2.5 g	土しろうが	0.5 g	水	10 g
たけのこ(水煮)	10 g	三度豆	10 g	片栗粉	6 g	おろしにんにく	0.5 g	ぎつたま揚げ	10 g
厚揚げ	65 g	牛乳	1本	米粉	4 g	トウバンジャン	0.2 g	こんにゃく	10 g
チンゲン菜	10 g	じゃがいも	10 g	揚げ油	7 g	酒	1.5 g	えのきたけ	8 g
さとう	1.5 g	たまねぎ	30 g	豚肉	10 g	片栗粉	1.5 g	油揚げ	5 g
酢	0.3 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	ごま油	0.5 g	にんじん	10 g
酒	0.5 g	油揚げ	5 g	たまねぎ	30 g	塩	0.2 g	大根	20 g
濃口しょうゆ	4 g	小松菜	10 g	ひよこ豆(蒸)	10 g	濃口しょうゆ	2 g	土しろうが	1 g
オイスターソース	0.8 g	えのきたけ	7 g	キャベツ(八幡産)	20 g	さとう	1 g	青ねぎ	5 g
トウバンジャン	0.1 g	合わせみそ	11 g	トマトピューレ	5 g	水	10 g	片栗粉	1 g
チキンスープ	6 g	けずりぶし	3 g	トマトケチャップ	8 g	牛乳	1本	薄口しょうゆ	2 g
水	30 g	水	100 g	塩	0.3 g	鶏肉	10 g	濃口しょうゆ	2 g
片栗粉	1 g			こしょう	0.02 g	土しろうが	1 g	けずりぶし	3 g
ごま油	0.5 g			ローリエ	0.01 g	にんじん	10 g	水	100 g
キヨニサ				薄口しょうゆ	2 g	たまねぎ	30 g		
小学校17g	2こ			チキンスープ	6 g	にら	5 g		
中学校30g	2こ			水	100 g	太もやし	20 g		
揚げ油	3 g					薄口しょうゆ	4 g		
						塩	0.3 g		
						こしょう	0.02 g		
						ごま油	0.5 g		
						けずりぶし	3 g		
						水	100 g		
12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)		12月13日(月)		12月14日(火)	
小662kcal 中823kcal		小635kcal 中787kcal		小599kcal 中703kcal		小593kcal 中733kcal		小572kcal 中705kcal	
ごはん 牛乳 おでん 茎わかめのきんぴら		ごはん 牛乳 白身魚の甘辛揚げ 豚汁		コッペパン 牛乳 じゃがいもと鶏肉の トマト煮 キャベツとウインナーの ソテー		ごはん 牛乳 豚きゃべ 中華春雨スープ		わかめご飯 牛乳 筑前煮 だいこんのみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	コッペパン	1こ	米	80 g	米	80 g
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	たきこみわかめ	2 g
がんもどき	30 g	白身魚(ホキ)	50 g	鶏肉	40 g	豚肉	50 g	牛乳	1本
にんじん	15 g	酒	1 g	じゃがいも	40 g	サラダ油	1 g	鶏肉	15 g
大根	45 g	塩	0.2 g	にんじん	10 g	キャベツ	50 g	にんじん	10 g
こんにゃく	10 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	50 g	にんじん	5 g	ごぼう	10 g
さといも	20 g	土しろうが	0.5 g	三度豆	5 g	合わせみそ	2 g	たけのこ(水煮)	10 g
厚揚げ	15 g	片栗粉	3 g	トマト缶詰	20 g	赤みそ	1 g	こんにゃく	5 g
ちくわ	15 g	米粉	2 g	トマトケチャップ	5 g	酒	0.7 g	さつま揚げ	15 g
うずら卵	20 g	じゃがいも	30 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	大豆(乾)	5 g
さとう	3 g	揚げ油	6 g	塩	0.2 g	みりん	0.7 g	三度豆	5 g
酒	1 g	濃口しょうゆ	4 g	こしょう	0.03 g	土しろうが	0.4 g	サラダ油	1 g
濃口しょうゆ	7 g	みりん	2 g	ウスターソース	1 g	トマトケチャップ	2.5 g	さとう	2 g
けずりぶし	2 g	さとう	3 g	チキンスープ	15 g	すりおろしりんご	2 g	濃口しょうゆ	4 g
水	40 g	水	100 g	水	40 g	さとう	2 g	みりん	0.5 g
茎わかめ(乾燥)	0.8 g	豚肉	10 g	ボークウインナー	10 g	ウスターソース	1.4 g	けずりぶし	1.5 g
ちりめんじゃこ	5 g	にんじん	10 g	キャベツ(八幡産)	30 g	コチュジャン	0.3 g	水	25 g
にんじん	10 g	ごぼう	10 g	にんじん	5 g	トウバンジャン	0.2 g	大根	40 g
さつま揚げ	10 g	大根(八幡産)	20 g	太もやし	15 g	白いりごま	1.4 g	たまねぎ	15 g
サラダ油	0.5 g	こんにゃく	10 g	塩	0.2 g	豚肉	10 g	にんじん	5 g
酒	2 g	油揚げ	5 g	こしょう	0.03 g	にんじん	10 g	油揚げ	5 g
さとう	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	たまねぎ	20 g	小松菜	5 g
濃口しょうゆ	2 g	合わせみそ	11 g	サラダ油	0.5 g	太もやし	20 g	合わせみそ	11 g
		けずりぶし	3 g			はるさめ	7 g	けずりぶし	3 g
		水	100 g			青ねぎ(八幡産)	5 g	水	100 g
						塩	0.4 g		
						こしょう	0.02 g		
						薄口しょうゆ	3 g		
						けずりぶし	3 g		
						水	100 g		
						ごま油	0.1 g		

か
み
か
み
献
立

八
幡
食
育
の
日

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)	
小616kcal 中763kcal		小686kcal 中838kcal		小650kcal 中751kcal	
カレーライス 牛乳 フルーツポンチ		コーンライス 牛乳 鯖のケチャップソース ベジタブルスープ		黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ハートスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	70 g	黒糖パン	1 こ
麦	6 g	ホールコーン	15 g	牛乳	1 本
牛肉	15 g	塩	0.3 g	鶏肉	
塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	小学校60g	1 切
こしょう	0.04 g	濃口しょうゆ	1 g	中学校70g	1 切
ジンジャーパウダー	0.04 g	チキンスープ	10 g	粒入りマスタード	1.2 g
ガーリックパウダー	0.04 g	パセリ(乾)	0.03 g	酒	4 g
たまねぎ	60 g	牛乳	1 本	オリーブ油	3 g
にんじん	20 g	生鯖		濃口しょうゆ	2.2 g
じゃがいも	50 g	小学校50g	1 切	さとう	1 g
チキンスープ	5 g	中学校60g	1 切	塩	0.07 g
水	10 g	土しょうが	1 g	こしょう	0.02 g
マーガリン	6 g	濃口しょうゆ	1 g	おろしにんにく	0.2 g
小麦粉	6 g	酒	2 g	米粉マカロニ	5 g
チャツネ	1.5 g	米粉	3 g	ベーコン	7 g
塩	0.8 g	片栗粉	5 g	にんじん	10 g
こしょう	0.02 g	揚げ油	5 g	たまねぎ	25 g
オールスパイス	0.02 g	トマトチャップ	7 g	はくさい	15 g
赤ワイン	2 g	トンカツソース	2 g	パセリ(乾)	0.03 g
トマトチャップ	2 g	さとう	2 g	塩	0.3 g
ウスターソース	1 g	ベーコン	5 g	こしょう	0.03 g
カレー粉	0.5 g	にんじん	10 g	チキンスープ	6 g
カルダモン	0.01 g	キャベツ(八幡産)	30 g	薄口しょうゆ	2 g
コリアンダー	0.01 g	たまねぎ	20 g	水	100 g
ローリエ	0.01 g	三度豆	5 g		
水	90 g	薄口しょうゆ	3 g		
牛乳	1 本	チキンスープ	6 g		
みかん(缶)	20 g	塩	0.5 g		
パイ(缶)	30 g	こしょう	0.02 g		
りんごゼリー	20 g	水	100 g		

～冬至について～



冬至とは、一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことで、2021年の冬至は12月22日です。

この日に「ん」がつく食べ物を食べると運氣が上がるといわれており、給食ではみそ汁に、大根、人参、かぼちゃ(なんきん)を入れました。

また、冬至の日に柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。もとは、運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)だと考えられていますが、柚子の果皮には、風邪予防や保湿によいとされるビタミンCや、血行改善を促すヘスペリジン(フラボノイド)などが豊富に含まれています。

柚子湯で体を温めて、これからの寒さをのり切りしましょう。



12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)	
小598kcal 中740kcal		小653kcal 中710kcal		小695kcal 中865kcal	
ごはん 牛乳 きつねうどん 五目きんぴら		☆☆ 今年度のわくわく給食のテーマは、お話コラボです ☆☆		ケチャップライス 牛乳 米粉と豆乳の冬野菜シチュー チョコチップマフィン	
					
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70 g	いりこ菜めし	80 g	米	70 g
牛乳	1 本	牛乳	3 g	ポークウインナー	8 g
うどん	70 g	鯖のゆうあん焼き	1 本	にんじん	7 g
油揚げ	15 g	かぼちゃのみそ汁	25 g	たまねぎ	10 g
かまぼこ	10 g			ウスターソース	0.6 g
にんじん	10 g			塩	0.8 g
青ねぎ(八幡産)	7 g			こしょう	0.02 g
さとう	2 g			トマトチャップ	2 g
濃口しょうゆ	1 g			トマトジュース	7 g
薄口しょうゆ	5 g			サラダ油	1 g
けずりぶし	3 g			チキンスープ	10 g
水	100 g			牛乳	1 本
豚肉	10 g			鶏肉	10 g
ごぼう	25 g			ブロッコリー	10 g
にんじん	10 g			たまねぎ	20 g
こんにゃく	15 g			はくさい	30 g
三度豆	10 g			かぶ	20 g
さとう	1.5 g			にんじん	10 g
濃口しょうゆ	3 g			サラダ油	1 g
みりん	1 g			豆乳	20 g
サラダ油	1 g			米粉	4 g
				塩	0.3 g
				こしょう	0.03 g
				チキンスープ	15 g
				水	80 g
				小麦粉	16 g
				上白糖	8 g
				卵	8 g
				調理用牛乳	15 g
				マーガリン	8 g
				チョコチップ	6 g
				ベーキングパウダー	0.8 g

冬休み明けは、1月11日(火)から給食が始まります。