

# 12月の予定献立表



12月1日(金)		12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)	
小572kcal 中684kcal		小557kcal 中686kcal		小626kcal 中762kcal		小577kcal 中694kcal	
ココアあげパン 牛乳 ポトフ 小松菜とコーンのサラダ		ごはん 牛乳 鶏すき焼き きゃべつとわかめの酢の物		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ちくわとごぼうのきんぴら だいこんのみそ汁		チキンライス 牛乳 豆と野菜のサラダ 米粉マカロニスープ 	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
小型パン	1こ	米	80g	米	80g	米	70g
揚げ油	5g	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	10g
ココア	2g	鶏肉	30g	塩鯖	1切	にんじん	5g
上白糖	10g	にんじん	15g	小学校 50g	1切	たまねぎ	10g
牛乳	1本	たまねぎ	30g	中学校 60g	1切	ウスターソース	0.6g
ポークファンク	20g	はくさい	40g	サラダ油	0.3g	塩	0.6g
にんじん	15g	系こんにやく	20g	にんじん	10g	こしょう	0.02g
たまねぎ	40g	焼き豆腐	30g	ごぼう	20g	トマトチャップ	7g
キャベツ	20g	ふ	3g	ちくわ	10g	トマトジュース	7g
じゃがいも	30g	青ねぎ(八幡産)	10g	さとう	1g	サラダ油	0.5g
塩	0.5g	さとう	5g	濃口しょうゆ	3g	チキンスープ	10g
こしょう	0.02g	濃口しょうゆ	8g	みりん	0.5g	牛乳	1本
チキンスープ	6g	酒	1g	サラダ油	1g	キャベツ	30g
ローリエ	0.01g	けずりぶし	1g	白いりごま	0.5g	大豆(蒸)	10g
水	50g	水	30g	天根(八幡産)	30g	にんじん	5g
小松菜	30g	キャベツ	20g	たまねぎ	10g	ホールコーン	5g
ホールコーン	10g	太もやし	10g	小松菜	20g	塩	0.2g
にんじん	10g	にんじん	5g	にんじん	5g	こしょう	0.03g
塩	0.2g	カットわかめ	0.3g	八幡のみそ	9g	ノンエッグマヨネーズ	10g
こしょう	0.02g	さとう	1.5g	八幡の白みそ	3g	ベーコン	10g
さとう	0.1g	濃口しょうゆ	1g	けずりぶし	3g	にんじん	20g
酢	2g	酢	3g	水	100g	たまねぎ	30g
サラダ油	1g					米粉マカロニ	5g
濃口しょうゆ	1g					パセリ(乾)	0.03g
						塩	0.3g
						こしょう	0.03g
						チキンスープ	6g
						薄口しょうゆ	2g
						水	100g


八幡食育の日

わくわく給食



一汁二菜の  
和食献立です。

今月は、ダウンタウンの  
曲「チキンライス」とコラ  
ボした献立になります。

12月7日(木)		12月8日(金)		12月11日(月)		12月12日(火)	
小536kcal 中659kcal		小700kcal 中872kcal		小575kcal 中710kcal		小623kcal 中697kcal	
ごはん 牛乳 肉団子のスープ ピリ辛センイ		ゆかりご飯 牛乳 鶏肉のからあげ 五目汁		ごはん 牛乳 おでん 白菜の塩昆布あえ 		発芽玄米入りごはん 牛乳 あじの竜田揚げ ひじきのガーリック炒め さつま汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80g	米	80g	米	80g	米	75g
牛乳	1本	ゆかり	2g	牛乳	1本	発芽玄米	5g
豚ミンチ	10g	牛乳	1本	鶏肉	20g	牛乳	1本
鶏ミンチ	30g	鶏肉	70g	大根	40g	あじ	1切
青ねぎ(八幡産)	2g	濃口しょうゆ	2g	板こんにやく	20g	小学校 40g	1切
土しよが	0.5g	酒	1g	厚揚げ	20g	中学校 50g	1切
塩	0.1g	ジンジャーパウダー	0.05g	さつま揚げ	10g	濃口しょうゆ	2g
こしょう	0.02g	ガーリックパウダー	0.05g	うずら卵	25g	酒	1g
酒	0.5g	米粉	4g	さとう	3g	片栗粉	3g
濃口しょうゆ	1g	片栗粉	6g	酒	1g	米粉	2g
片栗粉	3g	揚げ油	9g	濃口しょうゆ	7g	揚げ油	4g
にんじん	10g	豚肉	10g	けずりぶし	2g	干しひじき	1.5g
チンゲン菜	15g	土しよが	0.5g	水	40g	ベーコン	5g
薄口しょうゆ	3g	にんじん	10g	はくさい	40g	にんじん	5g
塩	0.3g	たまねぎ	20g	にんじん	5g	ホールコーン	5g
こしょう	0.02g	青ねぎ(八幡産)	5g	塩	0.3g	おろしにんにく	0.1g
けずりぶし	3g	太もやし	20g	塩昆布	2.5g	オリーブ油	0.5g
水	100g	薄口しょうゆ	4g	薄口しょうゆ	1g	酒	1g
豚肉	10g	塩	0.3g	ごま油	0.5g	塩	0.1g
系こんにやく	25g	こしょう	0.02g	白いりごま	0.3g	こしょう	0.01g
たけのこ(水煮)	10g	けずりぶし	3g			濃口しょうゆ	1g
太もやし	15g	水	100g			鶏肉	10g
にんじん	5g					にんじん	10g
にら	5g					大根(八幡産)	10g
土しよが	0.8g					ごぼう	10g
濃口しょうゆ	3g					さつまいも	20g
ごま油	0.5g					青ねぎ(八幡産)	5g
酒	1g					八幡のみそ	9g
トウバンジャン	0.1g					八幡の白みそ	3g
						けずりぶし	3g
						水	100g


かみかみ献立

おでんのルーツは室町時代に流行した「豆腐田楽」。その後、江戸時代にはファストフードとして江戸庶民に愛され、やがて「煮込みおでん」へと進化し、現在では地域によって様々な味付けのおでんがあります。

※ 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。  
 ※ 献立や野菜は天候等により変更になる場合があります。

12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)		12月18日(月)	
小599kcal 中740kcal		小565kcal 中697kcal		小648kcal 中761kcal		小622kcal 中771kcal	
カレーライス 牛乳 きゃべつとツナのサラダ		ごはん 牛乳 五目豆腐 もやしのスープ		バターパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 豆と野菜のスープ		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 豚汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	80 g	バターパン	1こ	米	80 g
麦	6 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
牛肉	20 g	鶏ミンチ	20 g	鶏肉	50 g	鶏肉	60 g
塩	0.3 g	サラダ油	1 g	たまねぎ	30 g	サイコロこんにゃく	30 g
こしょう	0.04 g	にんじん	10 g	粒入りマスタード	1.2 g	にんじん	5 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	たまねぎ	30 g	酒	4 g	土しょうが	0.3 g
ガーリックパウダー	0.04 g	ごぼう	10 g	オリーブ油	2 g	酒	3 g
たまねぎ	60 g	とうふ	40 g	濃口しょうゆ	2.2 g	酢	4.5 g
にんじん	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	1 g	濃口しょうゆ	5 g
じゃがいも	50 g	さとう	2 g	塩	0.07 g	さとう	2.5 g
チキンスープ	5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	みりん	2 g
水	10 g	濃口しょうゆ	4 g	おろしにんにく	0.2 g	水	3 g
マーガリン	6 g	酒	1 g	豚肉	10 g	豚肉	10 g
小麦粉	6 g	チキンスープ	4 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
ペーストチャップ	1.5 g	サラダ油	1 g	たまねぎ	20 g	ごぼう	10 g
塩	0.8 g	片栗粉	2 g	キャベツ	30 g	大根	20 g
こしょう	0.02 g	ごま油	0.5 g	小松菜	10 g	油揚げ	5 g
オールスパイス	0.02 g	豚肉	10 g	ひよこ豆(乾)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
赤ワイン	2 g	にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g	八幡のみそ	9 g
トマトチャップ	2 g	太もやし	25 g	けずりぶし	3 g	八幡の白みそ	3 g
ウスターソース	1 g	カットわかめ	0.4 g	塩	0.5 g	けずりぶし	2 g
カレー粉	0.5 g	薄口しょうゆ	4 g	こしょう	0.02 g	水	100 g
カルダモン	0.01 g	塩	0.3 g	水	100 g		
コリアンダー	0.01 g	こしょう	0.02 g				
ローリエ	0.01 g	けずりぶし	3 g				
水	90 g	水	100 g				
牛乳	1本						
キャベツ	45 g						
にんじん	8 g						
ツナオイル漬け	5 g						
オリーブ油	1 g						
酢	1 g						
塩	0.1 g						
こしょう	0.02 g						
レモン果汁	0.5 g						

12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		冬至について	
小589kcal 中728kcal		小593kcal 中730kcal		小712kcal 中888kcal			
豚きゃべ井 牛乳 たぬき汁		ごはん 牛乳 鱈のゆずダレ焼き ほうとう		カレーピラフ 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		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、2023年の冬至は12月22日です。	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひきにくいと言われています。かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長持ちします。昔は、野菜の少ない冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていました。	
米	80 g	米	75 g	米	65 g		
豚肉	50 g	牛乳	1本	麦	5 g		
サラダ油	1 g	ぎわら		ポークウインナー	10 g		
キャベツ	50 g	小学校 40g	1切	たまねぎ	5 g		
にんじん	5 g	中学校 50g	1切	にんじん	5 g		
合わせみそ	2 g	濃口しょうゆ	2 g	ホールコーン	5 g		
酒	0.7 g	みりん	1 g	塩	0.6 g		
濃口しょうゆ	3.5 g	酒	1 g	こしょう	0.05 g		
みりん	0.7 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g		
土しょうが	0.4 g	さとう	1 g	カレー粉	0.5 g		
トマトチャップ	3 g	みりん	1 g	サラダ油	0.5 g		
すりおろしりんご	2 g	ゆず 果汁	1 g	チキンスープ	10 g		
さとう	2.5 g	片栗粉	0.5 g	牛乳	1本		
ウスターソース	1.5 g	水	5 g	鶏肉	20 g		
コチュジャン	0.3 g	ほうとう	30 g	ブロッコリー	10 g		
トウバンジャン	0.4 g	鶏肉	10 g	たまねぎ	20 g		
牛乳	1本	かぼちゃ	20 g	はくさい	30 g		
にんじん	10 g	はくさい	20 g	かぶ	20 g		
大根	15 g	大根(八幡産)	20 g	にんじん	10 g		
板こんにゃく	15 g	にんじん	10 g	サラダ油	1 g		
油揚げ	7 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	豆乳	20 g		
さつま揚げ	10 g	八幡のみそ	9 g	米粉	4 g		
えのきたけ	8 g	八幡の白みそ	3 g	塩	0.7 g		
土しょうが	1 g	濃口しょうゆ	1 g	こしょう	0.03 g		
青ねぎ(八幡産)	5 g	みりん	1 g	チキンスープ	6 g		
薄口しょうゆ	2 g	けずりぶし	3 g	水	80 g		
濃口しょうゆ	2 g	水	80 g	小麦粉	16 g		
けずりぶし	3 g			上白糖	8 g		
水	100 g			液卵	8 g		
片栗粉	1 g			調理用牛乳	15 g		
				マーガリン	8 g		
				チョコチップス	6 g		
				ベーキングパウダー	0.8 g		



**冬休み明けは、  
1月10日(水)から  
給食が始まります!**