

12月12日(木)	小695kcal 中865kcal	12月13日(金)	小604kcal 中748kcal	12月16日(月)	小563kcal 中695kcal	12月17日(火)	小573kcal 中772kcal
ごはん 牛乳 油淋鶏 にらたまスープ		ウインナーピラフ 牛乳 ごぼうのサラダ 洋風スープ		ごはん 牛乳 鶏すき焼き 三度豆のごまあえ		カレーライス 牛乳 カラフルソテー みかん	
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	70 g	米	80 g	米	74 g
牛乳	1 本	ポークウインナー	20 g	牛乳	1 本	麦	6 g
鶏肉	60 g	にんじん	5 g	鶏肉	35 g	牛肉	15 g
濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	5 g	にんじん	15 g	塩	0.3 g
酒	1 g	ホールコーン	5 g	たまねぎ	20 g	こしょう	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.05 g	塩	0.5 g	はくさい	40 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.05 g	こしょう	0.02 g	系こんにやく	20 g	ガーリックパウダー	0.04 g
片栗粉	6 g	濃口しょうゆ	1 g	焼き豆腐	30 g	サラダ油	1 g
米粉	4 g	チキンスープ	10 g	ふ	3 g	たまねぎ	60 g
揚げ油	8 g	牛乳	1 本	青ねぎ(八幡産)	5 g	にんじん	20 g
おろしにんにく	0.1 g	ごぼう	30 g	さとう	5 g	じゃがいも	50 g
土しょうが	0.5 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	8 g	チキンスープ	5 g
白ねぎ	5 g	ツナノンオイル	10 g	酒	1 g	マーガリン	6 g
濃口しょうゆ	3 g	白すりごま	2 g	けずりぶし	1 g	小麦粉	6 g
さとう	2 g	塩	0.5 g	水	30 g	ペーストチャツネ	1.5 g
酢	3 g	こしょう	0.02 g	三度豆	30 g	塩	0.8 g
ごま油	0.1 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g
水	3 g	ノンエッグマヨネーズ	8 g	さとう	0.5 g	オールスパイス	0.02 g
にら	8 g	ベーコン	10 g	白すりごま	1 g	赤ワイン	2 g
液卵	20 g	にんじん	5 g			トマトケチャップ	2 g
にんじん	10 g	たまねぎ	20 g			ウスターソース	1 g
たまねぎ	20 g	じゃがいも	20 g			カレー粉	0.5 g
塩	0.4 g	キャベツ	10 g			カルダモン	0.01 g
こしょう	0.02 g	塩	0.4 g			コリアンダー	0.01 g
薄口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g			ローリエ	0.01 g
片栗粉	1 g	薄口しょうゆ	1 g			水	90 g
けずりぶし	2 g	チキンスープ	8 g			牛乳	1 本
水	100 g	ローリエ	0.01 g			ポーグハム	15 g
		水	100 g			ホールコーン	15 g

わくわく給食

12月18日(水)	小614kcal 中760kcal	12月19日(木)	小571kcal 中695kcal	12月20日(金)	小742kcal 中863kcal
-----------	----------------------	-----------	----------------------	-----------	----------------------

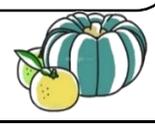
ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ		ごはん 牛乳 鯖のゆうあん焼き ほうれん草のかつおあえ だいこんのみそ汁		コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 豆乳入りコーンチャウダー クリスマスケーキ	
-----------------------------	--	--	--	---	--

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
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
鶏肉	50 g	さわら		鶏肉	50 g
コチュジャン	3 g	小学校 50g	1 切	たまねぎ	30 g
濃口しょうゆ	5 g	中学校 70g	1 切	粒入りマスタード	1.2 g
みりん	5 g	濃口しょうゆ	3 g	酒	1 g
さとう	1.2 g	みりん	1 g	オリーブ油	1 g
おろしにんにく	0.06 g	ゆず果汁	1 g	濃口しょうゆ	2.2 g
土しょうが	0.2 g	ほうれん草(八幡産)	15 g	さとう	1 g
ごま油	1 g	キャベツ	20 g	塩	0.07 g
キャベツ	40 g	系かつお	1 g	こしょう	0.02 g
たまねぎ	15 g	さとう	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g
にんじん	10 g	濃口しょうゆ	2 g	ベーコン	10 g
豚肉	10 g	大根(八幡産)	40 g	たまねぎ	40 g
にんじん	10 g	にんじん	5 g	にんじん	15 g
たまねぎ	20 g	油揚げ	5 g	クリームコーン	20 g
太もやし	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ホールコーン	10 g
はるさめ	7 g	八幡のみそ	9 g	マーガリン	3 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡の白みそ	3 g	米粉	4 g
塩	0.4 g	けずりぶし	2 g	豆乳	20 g
こしょう	0.02 g	水	100 g	塩	0.4 g
薄口しょうゆ	3 g			こしょう	0.01 g
けずりぶし	2 g			チキンスープ	6 g
水	100 g			水	80 g

八幡食育の日

クリスマス献立

今年の冬至は12月21日です。  
この時期、ゆず湯に入り かぼ  
ちやを食べると風邪をひかな  
いという風習があります。



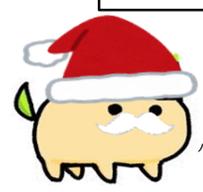
12月のわくわく給食は、絵  
本「ラッキーカレー」との  
コラボになります。



【出典】「ラッキーカレー」  
作:シゲタ サヤカ  
出版社:小学館

ある夜のこと。おなかペコペコなペ  
コペコさんは、晩ご飯にカレーライ  
スを食べることにしました。ところ  
が、ラッキョウが無いことに気づい  
て席を立ち、再び戻ると.....!!??  
とても楽しいお話なので、ぜひ読ん  
でみてください。

1月は、  
8日(水)から  
給食が始まります。



八幡市学校給食キャラクター  
たけんちゃん