

12月 予定献立表



八幡市立小中学校

※八幡産の青ねぎは、九条ねぎになります。



12月5日(金)		12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)	
味つけコッペパン 牛乳 鶏肉のハーブグリル 冬野菜のポトフ		ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ		ごはん ふりかけ 牛乳 わかさぎのからあげ 大根とたまねぎのみそ汁		ごはん 牛乳 肉じゃが きやべつと海藻の酢の物	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
味付けパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	ちりめんじやこ	3 g	牛乳	1 本
鶏肉	60 g	鶏肉	50 g	糸かつお	1.5 g	豚肉	30 g
白ワイン	1 g	コチュジャン	4 g	白いりごま	1.5 g	じゃがいも	65 g
香草塩	0.5 g	濃口しょうゆ	5 g	さとう	0.8 g	たまねぎ	50 g
ポークフランク	20 g	みりん	5 g	濃口しょうゆ	0.8 g	にんじん	15 g
大根(八幡産)	30 g	さとう	1.2 g	牛乳	1 本	三度豆	5 g
たまねぎ	30 g	おろしにんにく	0.06 g	わかさぎ	30 g	糸こんにゃく	15 g
はくさい	20 g	土しょが	0.2 g	塩	0.3 g	さとう	3 g
にんじん	10 g	ごま油	1 g	片栗粉	1 g	濃口しょうゆ	6 g
ブロッコリー	10 g	キャベツ	40 g	米粉	0.5 g	みりん	1 g
塩	0.5 g	たまねぎ	15 g	揚げ油	3 g	けずりぶし	1 g
こしょう	0.04 g	にんじん	10 g	大根(八幡産)	30 g	水	30 g
ローリエ	0.01 g	豚肉	10 g	油揚げ	5 g	キャベツ	30 g
薄口しょうゆ	0.5 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	にんじん	5 g
チキンスープ	10 g	たまねぎ	20 g	小松菜	10 g	海藻ミックス	0.7 g
水	50 g	太もやし	15 g	にんじん	5 g	さとう	1.5 g
		普通春雨	7 g	八幡のみそ	9 g	濃口しょうゆ	1 g
		青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡の白みそ	3 g	酢	3 g
		塩	0.4 g	けずりぶし	2 g		
		こしょう	0.02 g	水	100 g		
		薄口しょうゆ	3 g				
		けずりぶし	2 g				
		水	100 g				



わかさぎには、魚卵が含まれている場合があります。

魚卵アレルギーをお持ちの
お子様は、ご注意ください。

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
※ 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11日(木)	12月12日(金)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)
ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もずくスープ	メキシカンライス 牛乳 コーンチャウダー キャベツとハムのソテー	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのきんぴら	衣笠どんぶり 牛乳 野菜のすまし汁 みかん	豆のオリンピックカレー 牛乳 コールスローサラダ
食材名 米 牛乳 豚肉 ジンジャー・パウダー ガーリック・パウダー 塩 こしょう サラダ油 にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) 厚揚げ チンゲン菜 さとう 酢 酒 濃口しょうゆ オイスター・ソース トウバン・ジャン チキンスープ 水 片栗粉 ごま油 鶏肉 もずく 太もやし にんじん 青ねぎ(八幡産) けずりぶし 塩 薄口しょうゆ 水	食材名 米 鶏肉 たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう トマトペースト トマトピューレ 塩 こしょう カレー粉 牛乳 ペーパン じゃがいも たまねぎ にんじん コーンクリーム ホールコーン マーガリン 小麦粉 調理用牛乳 塩 こしょう ダイスチーズ チキンスープ 水 ビッグコロハム(チキン) キャベツ にんじん サラダ油 塩 こしょう 濃口しょうゆ	食材名 米 牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ 土しょうが 片栗粉 酒 にんじん 大根(八幡産) 糸こんにゃく 焼き豆腐 さとう 塩 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ けずりぶし 水 ごぼう にんじん 突きこんにゃく さつま揚げ 濃口しょうゆ 酒 さとう サラダ油 ごま油	食材名 米 油揚げ 液卵 たまねぎ 青ねぎ(八幡産) さとう 濃口しょうゆ みりん 塩 けずりぶし 水 片栗粉 牛乳 鶏肉 かまぼこ たまねぎ にんじん 小松菜 薄口しょうゆ 塩 けずりぶし 水 みかん	食材名 米 麦 豚ミンチ 塩 こしょう ローリエ ミックスピーンズ むき枝豆 大豆(乾) じゃがいも にんじん たまねぎ ジンジャー・パウダー ガーリック・パウダー サラダ油 チキンスープ マーガリン 小麦粉 ペーストチャツネ 塩 こしょう オールスパイス 赤ワイン トマトチャップ ウスター・ソース カレー粉 カルダモン コリアンダー ローリエ 水 牛乳 キャベツ にんじん ホールコーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ
12月18日(木)	12月19日(金)	12月22日(月)		
ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし のっぺい汁	フルーツクリームパン 牛乳 ローストチキン ベジタブルスープ	ごはん 牛乳 鰯のゆづだれ焼き ほうとう		
食材名 米 牛乳 ホッケー塩 小松菜 油揚げ にんじん 薄口しょうゆ みりん けずりぶし 土しょうが チドリップ(寒天) 豚肉 さといも にんじん 大根(八幡産) ごぼう 板こんにゃく 青ねぎ(八幡産) 薄口しょうゆ 塩 けずりぶし 水 片栗粉	食材名 コッペパン 黄桃(缶) バイン(缶) ホップクリーム 牛乳 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 濃口しょうゆ 赤ワイン サラダ油 豚肉 さといも にんじん 大根(八幡産) ごぼう 板こんにゃく 青ねぎ(八幡産) 薄口しょうゆ 塩 けずりぶし 水 片栗粉	クリスマス 食材名 米 牛乳 さわら 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ さとう みりん ゆず果汁 片栗粉 水 鶏肉 かぼちゃ はくさい 大根(八幡産) にんじん ほうとう(小麦) 青ねぎ(八幡産) 八幡のみそ 八幡の白みそ 赤みそ 濃口しょうゆ みりん けずりぶし 水	冬至 食材名 米 牛乳 さわら 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ さとう みりん ゆず果汁 片栗粉 水 鶏肉 かぼちゃ はくさい 大根(八幡産) にんじん ほうとう(小麦) 青ねぎ(八幡産) 八幡のみそ 八幡の白みそ 赤みそ 濃口しょうゆ みりん けずりぶし 水	
※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。	コッペパンに、ホップクリームと一緒に はさんで食べよう!			



わくわく給食

衣笠丼とは、甘辛く炊いた
油揚げと青ねぎを卵で綴じ
たどんぶりのことです。

～山城地域の給食室おすすめレシピ～

12月は、「城陽市の給食室おすすめレシピ」から
豆のオリンピックカレーが登場します。オリンピック五輪
のように、5色の豆が使われている楽しいカレーです。
豆は、低脂質で食物繊維が豊富な「植物性タンパク質食
品」です。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。



12月の平均栄養量		
区分	小学校	中学校
エネルギー	601kcal	736kcal
たんぱく質	26g	32g