



12月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地産産(岡垣町周辺)食材

米 人参 キャベツ 椎茸 白ねぎ かぶ 大根
小松菜 豆苗 ブロッコリー パプリカ 春菊

岡垣町中学校給食センター

日 曜	献 立 名			主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳		おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
				1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
1 月	 食パン		白いんげんのトマト煮 ひじきとブロッコリーのサラダ りんごジャム	豚肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	食パン りんごジャム じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	703
2 火	 さつまいもご飯		味噌煮込みうどん 野菜の千草和え	鶏肉 かまぼこ みそ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	白ねぎ ごぼう 白菜 椎茸 キャベツ	米 さつまいも うどん 砂糖		671
3 水	 柏型パン		セルフチキンバーガー (鶏肉のバーベキューソース焼き・コーンスロー) かぶのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン レモン かぶ しめじ	柏型パン 砂糖	油 マヨネーズ	700
4 木	 麦ご飯		冬野菜のカレー フルーツヨーグルト和え	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 れんこん カリフラワー りんご みかん バイン 黄桃	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	884
5 金	 白ご飯		さばの大根おろしかけ 即席漬け 白菜のみそ汁	さば みそ 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ	大根 キャベツ きゅうり たくあん 白菜 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	746
8 月	 背割りコッペパン		カレーブルスト ジャーマンポテト アイントプフ	ウインナー ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ セロリ	背割りコッペパン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油	830
9 火	 麦ご飯		豚丼 和風サラダ	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	人参	白ねぎ 玉ねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油	702
10 水	 ワンローフパン		花野菜のシチュー チキンサラダ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ ひじき	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 カリフラワー きゅうり キャベツ	ワンローフパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 黒豆きなこクリーム	油 バター	701
11 木	 白ご飯		あじの香味焼き おひたし 具沢山みそ汁	あじ かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	にんにく キャベツ もやし えのき ごぼう	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	700
12 金	 白ご飯		豚肉とじゃがいもの煮物 かぼす和え	豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 白菜 きゅうり かぼす	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	700
15 月	 黒糖食パン		ペンネボロネーゼ 大根のマリネ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく 大根 きゅうり レモン	黒糖食パン ペンネマカロニ 砂糖	油	685
16 火	 白ご飯		とりすき 野菜のゆず和え	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 春菊	白ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり ゆず	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	687
17 水	 県産小麦食パン		ポテトミートグラタン ミニサラダ 野菜スープ いちじくジャム	鶏肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン かぶ しめじ	県産小麦食パン いちじくジャム 薄力粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン 油	701
18 木	 白ご飯		揚げ春巻き パンパンジーサラダ 中華スープ	鶏肉 春巻	牛乳	人参 豆苗	キャベツ きゅうり きくらげ 玉ねぎ エノキ コーン 白菜	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	701
19 金	 岡垣産ご飯		さわらのゆず醤油焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	さわら 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん かぼちゃ ねぎ	ゆず れんこん えのき 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	743
22 月	 ロールパン		フライドチキン(2個) ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	パプリカ ブロッコリー トマト	にんにく しょうが キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	ロールパン 片栗粉 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	油	743
23 火	 チキンライス		ミートボール(2個) チーズサラダ セレクトデザート 星のマカロニスー	鶏肉 ミートボール	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 マカロニ チョコドーナツ いちごドーナツ いちごゼリー	油	712

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは
卵の入っていない製品を使用しています。



☆ ○ は、地産産の食材を使用する予定です。

☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。

☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

12月23日はセレクトデザートです♪

23日のエネルギーに、選んだデザートの
エネルギーを足すと、23日の摂取エネルギーが
わかります。

「ポンデドーナツ
チョコがけ」

エネルギー:
113kcal

アレルギー表示:
小麦・卵・乳・大豆

「ポンデドーナツ
いちごミルク」

エネルギー:
116kcal

アレルギー表示:
小麦・卵・乳・大豆

「クリスマス
いちごゼリー」

エネルギー:
35kcal

アレルギー表示: なし

