



こんだてひょう
献立表



こんげつ きゅうしょくもひょう
今月の給食目標
さむ ま

寒さに負けない食事をしよう



ひたし
日田市のHPにて
まいつき こんだてひょう
毎月の献立表や
しよう 使われる食材の
さんち けいさい
産地を掲載して
います。



津江学校給食共同調理場

日 曜	主食	主菜・副菜	エネルギー (kcal)	き		あか		みどり	
				小	中	おもにねつちから 主に熱や力になるもの	おもに血や肉になるもの	おもに体の調子をととのえるもの	
1 月 火	むぎ 麦ごはん	洋風おでん 小松菜のピーナッツあえ	549 696	ごめ 米 麦 ピーナッツ じゃがいも 砂糖	ごめ 米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ワインナーツナ とり肉 ちくわ 天ぷら	牛乳 ウインナーツナ わかれ 豆腐 油あげ	牛乳 豆乳 みそ いわし わかれ 豆腐 油あげ	牛乳 ウインナーツナ わかれ 豆腐 油あげ
2 水	むぎ 麦ごはん	切干と豆乳の味噌汁 いわしのかば焼き風	583 697	ごめ 米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖	ごめ 米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豆乳 みそ いわし わかれ 豆腐 油あげ	牛乳 豆乳 みそ いわし わかれ 豆腐 油あげ	牛乳 豆乳 みそ いわし わかれ 豆腐 油あげ	牛乳 豆乳 みそ いわし わかれ 豆腐 油あげ
3 木	むぎ 麦ごはん	豚肉と根菜の煮物 にくしゅうまい 肉焼壳	634 822	ごめ 米 麦 油 じゃがいも 砂糖	ごめ 米 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 大豆 みそ ぶた肉 がんもどき にくしゅうまい 肉焼壳	牛乳 大豆 みそ ぶた肉 がんもどき にくしゅうまい 肉焼壳	牛乳 大豆 みそ ぶた肉 がんもどき にくしゅうまい 肉焼壳	牛乳 大豆 みそ ぶた肉 がんもどき にくしゅうまい 肉焼壳
4 火	むぎ や 焼きカレーパン	ワンタンスープ ① 冷凍みかん	530 638	パン 薄力粉 パン粉	パン 薄力粉 パン粉	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
5 金	むぎ 麦ごはん	さつま汁 塩麹風味唐揚げ(①ミニトマト)	694 878	ごめ 米 麦 塩麹 はくろ さつまいも 油 でんぶん	ごめ 米 麦 塩麹 はくろ さつまいも 油 でんぶん	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉 油揚げ 豆腐
8 月 火	むぎ 麦ごはん	ハ宝菜 手作りチヂミ シュウマイのタレ	584 740	ごめ 米 麦 薄力粉 砂糖 でんぶん 油 米粉 ごま油	ごめ 米 麦 薄力粉 砂糖 でんぶん 油 米粉 ごま油	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9 木	むぎ 麦ごはん	春雨スープ 豚肉の韓国風炒め	582 729	ごめ 米 麦 春雨 砂糖	ごめ 米 麦 春雨 砂糖	牛乳 ぶた肉 ベーコン たら ホキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たら ホキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たら ホキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たら ホキ
10 水	むぎ 麦ごはん	芋煮汁 魚の甘酢あんかけ	556 706	ごめ 米 麦 砂糖 さといも 油 でんぶん	ごめ 米 麦 砂糖 さといも 油 でんぶん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
11 木	むぎ コッペパン	ソース焼きそば きな粉豆	662 823	パン や めん 油 砂糖	パン や めん 油 砂糖	牛乳 ちくわ 青のり きな粉 ぶた肉 大豆 スキムミルク	牛乳 ちくわ 青のり きな粉 ぶた肉 大豆 スキムミルク	牛乳 ちくわ 青のり きな粉 ぶた肉 大豆 スキムミルク	牛乳 ちくわ 青のり きな粉 ぶた肉 大豆 スキムミルク
12 金	むぎ 麦ごはん	①親子丼 きんぴら	606 770	ごめ 米 麦 ごま 砂糖 でんぶん 油	ごめ 米 麦 ごま 砂糖 でんぶん 油	牛乳 天ぷら とり肉 卵 ちくわ	牛乳 天ぷら とり肉 卵 ちくわ	牛乳 天ぷら とり肉 卵 ちくわ	牛乳 天ぷら とり肉 卵 ちくわ
15 月 火	むぎ 麦ごはん	マーボーじゃが ちくわの二色あげ	570 725	ごめ 米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん 油	ごめ 米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん 油	牛乳 みそ ちくわ ぶた肉 大豆 青のり	牛乳 みそ ちくわ ぶた肉 大豆 青のり	牛乳 みそ ちくわ ぶた肉 大豆 青のり	牛乳 みそ ちくわ ぶた肉 大豆 青のり
16 火	むぎ 麦ごはん	里芋のうすくず煮 パンサンスー	577 731	ごめ 米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん 春雨	ごめ 米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん 春雨	牛乳 ハム 卵 ぎゅう肉 厚揚げ	牛乳 ハム 卵 ぎゅう肉 厚揚げ	牛乳 ハム 卵 ぎゅう肉 厚揚げ	牛乳 ハム 卵 ぎゅう肉 厚揚げ
17 水	むぎ 麦ごはん	寄せ鍋風スープ サバの味噌煮	614 725	ごめ 米 麦 砂糖	ごめ 米 麦 砂糖	牛乳 みそ 豆腐 肉団子 さば	牛乳 みそ 豆腐 肉団子 さば	牛乳 みそ 豆腐 肉団子 さば	牛乳 みそ 豆腐 肉団子 さば
18 木	まあるいパン クリスマスメニュー	カブのクリームスープ フライドチキン(ブロッコリー・ポテト) セレクトクリスマスデザート	551 635	パン こめ 米 粉油 じゃがいも	パン こめ 米 粉油 じゃがいも	牛乳 ベーコン 生クリーム フライドチキン 青のり	牛乳 ベーコン 生クリーム フライドチキン 青のり	牛乳 ベーコン 生クリーム フライドチキン 青のり	牛乳 ベーコン 生クリーム フライドチキン 青のり
19 金	むぎ 麦ごはん	①ポークカレー ①フルーツポンチ	617 785	ごめ 米 麦 ゼリー じゃがいも 油	ごめ 米 麦 ゼリー じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	牛乳 ぶた肉 スキムミルク
22 月 火	むぎ 少なめ ゆかりごはん	五目うどん かぼちゃのごま味噌煮	543 697	ごめ 米 ごま うどん めん 麺 砂糖	ごめ 米 ごま うどん めん 麺 砂糖	牛乳 みそ とり肉 天ぷら かまぼこ	牛乳 みそ とり肉 天ぷら かまぼこ	牛乳 みそ とり肉 天ぷら かまぼこ	牛乳 みそ とり肉 天ぷら かまぼこ
23 火	むぎ 麦ごはん	キムチ鍋 白身魚のフライ ココアマフィン	637 802	ごめ 米 麦 砂糖 油 薄力粉 ごま油 ごま 米粉	ごめ 米 麦 砂糖 油 薄力粉 ごま油 ごま 米粉	牛乳 豆腐 ぶた肉 昆布 みそ しいら 卵	牛乳 豆腐 ぶた肉 昆布 みそ しいら 卵	牛乳 豆腐 ぶた肉 昆布 みそ しいら 卵	牛乳 豆腐 ぶた肉 昆布 みそ しいら 卵
平均栄養価			593 741						



クリスマスメニュー
デザートのエネルギー

- いちごケーキ (69キロカロリー)
- チョコレートケーキ (75キロカロリー)
- ポンデドーナツ (113キロカロリー)

じぜんた
事前に食べたいデザートの
アンケートをとりました。
とうじつ じぶんえら
当日は自分の選んだデザートを
たべます(△▽△)



かみかみメニューの日

①9年生の
リクエストメニューの日

牛乳は毎日つきます！

こんげつ ひたし さんしょくい

- 干しいたけ
- もやし
- きくらげ
- じゃがいも
- エノキ
- だいこん
- さといも
- さつまいも(いちぶ)

※都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。