

令和6年



12月分献立表

(給食回数16回)



八千代町立学校給食センター

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
			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 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
2	月	むぎごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき おでん にくだんこのみそしる	あかうお みそ ウインナー あつあげ さつまあげ とりにく みそ	牛乳			むぎごはん さとう さとう パンこ でんぶん さとう		633	27.9
3	火	カミカミこんだて ごはん 牛乳 しろみぎかなのごもくあんかけ キャベツとちくわのサラダ とんじる	ごはん 牛乳 しろみぎかなのごもくあんかけ キャベツとちくわのサラダ とんじる	牛乳			ごはん こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまドレッシング あぶら		660	23.5
4	水	ちゃんぽんうどん 牛乳 ちやわんむし なまクリームあえ	ちゃんぽんうどん 牛乳 ちやわんむし なまクリームあえ	牛乳			ちゃんぽん さとう さとう		595	21.9
5	木	ココアあげパン 牛乳 ブロッコリーとかまぼこのサラダ【マヨネーズ】 ワナンスープ	ココアあげパン 牛乳 ブロッコリーとかまぼこのサラダ【マヨネーズ】 ワナンスープ	牛乳 脱脂粉乳			ココアあげパン ココア さとう ブロッコリー ワナンスープ		654	21.3
6	金	ごはん なつとう 牛乳 とりにくのしょうゆこうじつたつあげ しおやさいいため はくさいのみそしる	ごはん なつとう 牛乳 とりにくのしょうゆこうじつたつあげ しおやさいいため はくさいのみそしる	牛乳			ごはん でんぶん さとう あぶら		697	31.6
9	月	ごはん 牛乳 にくそぼろ あつやきたまご キャベツのうまおスープ ヨーグルト(学配)	ごはん 牛乳 にくそぼろ あつやきたまご キャベツのうまおスープ ヨーグルト(学配)	牛乳			ごはん さとう さとう でんぶん さとう		650	25.6
10	火	ごはん 牛乳 はくさいぎょうざ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 もやしサラダ	ごはん 牛乳 はくさいぎょうざ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 もやしサラダ	牛乳			ごはん さとう さとう でんぶん さとう		684	25.0
11	水	地産地消 八千代の日こんだて みそうどん 牛乳 いなだのてりやき れんこんサラダ	みそうどん 牛乳 いなだのてりやき れんこんサラダ	牛乳			みそうどん さとう さとう		631	27.0
12	木	しょうパン チョコレートクリーム 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) ツナサラダ カレースープ	しょうパン チョコレートクリーム 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) ツナサラダ カレースープ	牛乳			しょうパン チョコレートクリーム パンこ でんぶん さとう さとう		645	20.5
13	金	ごはん あじのり 牛乳 きんぴらはるまき ぶたキムチいため ほうれんそうのみそしる	ごはん あじのり 牛乳 きんぴらはるまき ぶたキムチいため ほうれんそうのみそしる	のり 牛乳			ごはん でんぶん さとう こむぎこ さとう		655	23.2
16	月	むぎごはん 牛乳 さけのさいきょうやき こまつなのソテー けんちんじる ミニみかんゼリー(小1こ 中職2個)	むぎごはん 牛乳 さけのさいきょうやき こまつなのソテー けんちんじる ミニみかんゼリー(小1こ 中職2個)	牛乳			むぎごはん さとう さとう さとう さとう		613	25.4
17	火	ごはん せとうふみりかけ 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ だいこんのみそしる	ごはん せとうふみりかけ 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ だいこんのみそしる	牛乳			ごはん さとう さとう さとう		689	24.9
18	水	かんたんめん 牛乳 ショウロンポー(2こ) みかん	かんたんめん 牛乳 ショウロンポー(2こ) みかん	牛乳			かんたんめん さとう さとう		631	28.0
19	木	ソフトフランスパン みかんジャム 牛乳 しろみぎかなのレモンベッツァーフライ ポークビーンズ はくさいとベーコンのスープ	ソフトフランスパン みかんジャム 牛乳 しろみぎかなのレモンベッツァーフライ ポークビーンズ はくさいとベーコンのスープ	牛乳			ソフトフランスパン みかんジャム パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こむぎこ		727	25.0
20	金	とうじこんだて かぼちゃのカレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 チキンナゲット(小2こ 中職3個) ゆずゼリー和え	とうじこんだて かぼちゃのカレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 チキンナゲット(小2こ 中職3個) ゆずゼリー和え	牛乳 脱脂粉乳			ごはん さとう さとう さとう		740	21.0
23	月	クリスマスこんだて ごはん のりたまふりかけ のむヨーグルト フライドチキン クリスマスカラーサラダ ミネストローネ チョコレートケーキ(学配)	クリスマスこんだて ごはん のりたまふりかけ のむヨーグルト フライドチキン クリスマスカラーサラダ ミネストローネ チョコレートケーキ(学配)	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト			ごはん さとう さとう さとう さとう		714	26.3

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
使用食材のすべては記載しておりません。
(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
※魚料理については「青」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力をお願いします。



12月の給食で使用する「白菜」は、
JA常総ひかり八千代地区「秋冬白菜部会」から、
2日(月)・3日(水)・6日(金)・9日(月)の給食で使用する「キャベツ」は、
同じく「キャベツ部会」から、無償でご提供いただきます。
八千代の恵みに感謝して、おいしくいただきます♪♪



◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和6年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆