

# 10月分給食献立予定表

八女市学校給

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			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・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類			
1	火	わかめご飯 牛乳 きつねうどん 五色サラダ	鶏肉 油揚げ 大豆 ツナ	わかめ 牛乳	人参 葱 人参	玉葱 もやし きゅうり レモン汁	米 うどん 砂糖		787	27.7	20.8
2	水	ご飯 牛乳 いわしの甘露煮 アーモンド和え 厚揚げの味噌汁	いわし 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	もやし 玉葱	米 砂糖 でん粉 蜂蜜 砂糖 アーモンド		719	25.8	20.5
3	木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 野菜のり酢和え ロースカツバーガー	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌 卵	牛乳 のり	葱 人参 人参	筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 キャベツ もやし	でん粉 砂糖 砂糖 パン でん粉 パン粉	油	765	31.9	22.3
4	金	牛乳 クリームスープ	ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 バセリ	玉葱 コーン	じゃが芋 米 麦		740	29.0	28.4
新メニュー		麦ご飯 牛乳 磯煮	鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン	牛乳 茎わかめ	人参 葱		じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油		715	24.8	18.0
7	月	切り干し大根とベーコンの炒め物	鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン	牛乳	人参 葱	切り干し大根 キャベツ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油		743	33.8	21.0
8	火	魚の揚げ味噌煮 おかか和え すまし汁	さば 味噌 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	もやし 玉葱 えのき 椎茸	でん粉 小麦粉 砂糖 油		743	33.8	21.0
9	水	<b>給食実施無し</b>									20.9
目の愛護デー		人参ピラフ 牛乳 ツナサラダ ラビオリスープ 米粉パン	ベーコン ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	玉葱 枝豆 キャベツ コーン きゅうり レモン汁 玉葱 セロリ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 パン 米粉	バター 油	714	24.6	18.5
10	木	牛乳 ちゃんぽん 中華サラダ	豚肉 あさり 天ぷら	牛乳 わかめ	人参 葱 人参	玉葱 キャベツ もやし きゅうり	スパゲティ 砂糖 ごま油 白ごま		744	33.3	22.2
14	月	<b>スポーツの日</b>									
15	火	ご飯 牛乳 チキンプチ ワンタンスープ 秋の幸カレーライス	牛肉 つくね 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 テンゲン菜	玉葱 筍 玉葱	砂糖 春雨 ワンタン 米 麦 じゃが芋	白ごま ごま油 油 カレールウ	772	26.1	21.8
地産地消の日		牛乳 コールスローサラダ レインボーレッドキウイ	ハム	牛乳	人参	玉葱 しめじ エリンギ りんご キャベツ コーン	砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		824	25.4	24.5
16	水	ご飯 牛乳 鮭フライ 昆布和え けんちん汁	鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳			米 パン粉 小麦粉 油		742	27.0	19.0
17	木	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 ペンネのトマトソース 卵とチーズのスープ	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 人参 バセリ	玉葱 なす しめじ セロリ 玉葱 コーン	パン 小麦粉 油 じゃが芋 こんにゃく パン ジャム		745	31.2	24.4
18	金	麦ご飯 牛乳 煮魚 お浸し さつま芋の味噌汁	さば かつお節 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 キャベツ 玉葱	砂糖 さつま芋 米		863	30.1	30.3
21	月	ご飯 牛乳 きのこハンバーグ 野菜ソテー コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 人参 バセリ	玉葱 しめじ えのき エリンギ もやし コーン 玉葱 セロリ キャベツ	砂糖 でん粉 油 じゃが芋		795	25.6	24.7
22	火	ご飯 牛乳 ごぼうと牛肉の炒め物 かきたま汁	牛肉 天ぷら 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう えのき 玉葱	こんにゃく 砂糖 でん粉 米	白ごま 油	719	26.4	21.8
新メニュー		牛乳 鶏肉と豆の揚げ煮 中華スープ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 人参	生姜 枝豆 玉葱 もやし	小麦粉 でん粉 マーメレード 油		766	30.0	21.9
24	木	ワンローフパン 一食はちみつ 牛乳 キャベツとりんごのサラダ	鶏肉	牛乳	人参 バセリ	玉葱 しめじ キャベツ りんご	パン 蜂蜜 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター 油 アーモンド		723	24.4	24.8
八女市でとれたはちみつ		牛乳 キャベツとりんごのサラダ	鶏肉	牛乳	人参 バセリ	玉葱 しめじ キャベツ りんご	じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター 油 アーモンド		720	27.7	11.8
25	金	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 しらす和え ヨーグルト	鶏肉 しらす干し わかめ ヨーグルト	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	玉葱 椎茸 キャベツ	こんにゃく じゃが芋 砂糖 砂糖	油	720	27.7	11.8
28	月	秋飯 牛乳 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 もずく汁	小豆 卵 天ぷら 豆腐	牛乳		枝豆	米 もち米 さつま芋 砂糖 油 油		731	22.8	21.3
29	火	牛乳 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 もずく汁	卵 天ぷら 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	切り干し大根 えのき 玉葱	米 麦 砂糖 油	ハヤシシルウ 油	717	25.0	20.1
30	水	牛乳 元氣サラダ	ハム かつお節 昆布	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン	砂糖 油		717	25.0	20.1
31	木	ご飯 牛乳 魚のピリ辛ソース ごま和え 味噌汁	ホキ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	玉葱 えのき にんにく もやし キャベツ 玉葱	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 白ごま じゃが芋		754	25.1	20.0

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。  
 ※10月16日(水)のレインボーレッドキウイは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。  
 ※10月25日(金)の一食はちみつは、八女市の株式会社正栄さんよりいただいています。