



# 11月分給食献立予定表



八女市学校給食会

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	金	食パン りんごジャム 牛乳 ポテトのチーズ風味 ラビオリスープ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉葱 コーン キャベツ 玉葱 セロリ	パン ジャム じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖		713	28	19.8
4	月	振替休日									
5	火	牛じゃこライス 牛乳 つくね 干草和え すまし汁	牛肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	しらす干し 牛乳 わかめ	小松菜 人参 人参 葱	玉葱 にんにく キャベツ 玉葱 えのき	米 砂糖 玄米 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖	アーモンド 油 白ごま 油	802	33.3	28.1
6	水	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ 昆布和え 切り干し大根の味噌汁	さば 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	もやし 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油	784	35.9	22.7
7	木	ご飯 牛乳 麻婆春雨 豆腐と卵の中華スープ 黒糖コッペパン	豚肉 味噌 赤味噌 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 葱 チンゲン菜	筍 玉葱 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 えのき	米 春雨 砂糖 でん粉 パン 黒砂糖	油	721	24.3	20.0
8	金	いい歯の日 牛乳 じゃこスパゲティ 茎わかめのサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 しらす干し 茎わかめ	人参 小松菜 人参	えのき 玉葱 レモン汁 キャベツ	米 スパゲティ 油 白ごま ノンエッグマヨネーズ		702	27.3	22.7
11	月	最優秀賞レシピ ご飯 牛乳 ひじきと大豆の煮物 茶ご汁	大豆 天ぷら 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん 茶葉 人参 葱	白菜 ごぼう 椎茸	米 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	油	712	23.7	15.3
12	火	麦ご飯 牛乳 ピビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 葱 人参	筍 玉葱 もやし えのき 玉葱	米 麦 砂糖 油 ごま油 白ごま		731	30.8	18.6
13	水	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 香りとえ のっぺい汁 みかん	いわし かつお節 厚揚げ	牛乳 海苔	ほうれん草 人参 葱	キャベツ ごぼう 椎茸 みかん	米 砂糖 でん粉 里芋 でん粉		741	26.5	19.8
14	木	カレーライス 牛乳 まごわやさしいサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ しらす干し	人参 人参	玉葱 りんご キャベツ えのき	米 麦 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 ごま油 白ごま	カレールウ 油	771	25.8	20.3
15	金	チーズパン 牛乳 肉団子スープ 大学芋	肉団子	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 椎茸 玉葱	パン さつま芋 砂糖 水あめ 油 黒ごま		749	25	27.1
18	月	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー クリーミースープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ コーン 玉葱	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 米	油	817	28.6	23.1
19	火	地産地消の日 ご飯 牛乳 さばゆずみそ煮 おひたし せんべい汁 みかん	さば 味噌 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 人参 葱	ゆず もやし ごぼう 白菜 みかん	米 麦 砂糖 米粉 せんべい		770	32	21.5
20	水	麦ご飯 牛乳 おでん アーモンド和え 納豆	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 肉団子 納豆	牛乳 昆布	人参 人参	大根 キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖 砂糖	アーモンド	791	29.0	20.3
21	木	ご飯 牛乳 ししゃもフライ こんにゃくの炒り煮 食物せんいたっぷり味噌汁	ししゃも かつお節 鶏肉 味噌	牛乳 あおさ	人参 葱	ごぼう しめじ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 こんにゃく 砂糖 さつま芋 こんにゃく パン ジャム	油 油 ごま油 白ごま	777	24.6	23.7
22	金	ワンローパン いちごジャム 牛乳 ポトフ スイートポテトサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	かぶ 玉葱 セロリ キャベツ りんご レモン汁 きゅうり	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ		706	26.3	25.2
25	月	和食の日(24日) ご飯 牛乳 煮魚 卵の花 味噌汁	さば 鶏肉 おから 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	生姜 椎茸 玉葱	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 米	油	853	30.0	30.6
26	火	ご飯 牛乳 八宝菜 春雨スープ	豚肉 あさり かまぼこ 天ぷら ハム	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	玉葱 白菜 筍 椎茸 玉葱 えのき	米 砂糖 でん粉 春雨	油	701	26.7	17.2
27	水	ご飯 牛乳 七味煮 かきたま汁 りんご	鶏肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 にんにく えのき 椎茸 玉葱 りんご	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 白ごま	708	25.5	16.2
28	木	新メニュー ご飯 牛乳 鶏肉とレバーのみそがらめ ゆでブロッコリー 切り干し大根のスープ	鶏肉 レバー ベーコン	牛乳 味噌	ブロッコリー 人参 パセリ	生姜 玉葱 切り干し大根 しめじ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 油 アーモンド		790	30.3	23.9
29	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アメリカンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース キャベツ 人参 コーン	パン じゃが芋 じゃが芋 アーモンド 油		757	31.8	28.2

※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。

※11月19日(火)のみかんは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

※11月11日(月)の太字の献立は、令和5年度に中学生を対象とした福岡県学校給食レシピコンクールで、最優秀賞を受賞した南中学校の生徒さんのレシピを再現したものです。