



10 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	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類				
1	水	麦ご飯 牛乳 魚の揚げみそ煮 おかか和え すまし汁	さば みそ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	もやし 玉葱 えのき 椎茸	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油	747	34.9	21.2	
2	木	ご飯 牛乳 磯煮 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 茎わかめ	人参 葱		米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 油	716	25.7	17.3	
3	金	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 ヨーグルト	豚肉 金時豆 鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参	玉葱 セロリ 玉葱 キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油 油	779	35.9	23.9	
十五夜		萩飯 牛乳	小豆	牛乳		枝豆	米 もち米 さつま芋		720	28.1	17.4	
6	月	ごぼうの炒め煮 魚そうめん汁	豚肉 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう えのき	こんにゃく 砂糖	白ごま 油	824	29.7	30.9	
7	火	ご飯 牛乳 さばの梅煮 ごま和え 味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳		梅 もやし 玉葱	砂糖	白ごま				
8	水	八女地区新人大会 給食実施無し										5
9	木	ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 中華スープ	豚肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 人参 青梗菜	ごぼう 枝豆 玉葱 もやし	米 麦 でん粉 砂糖	油	732	25.5	21.7	
目の愛護デー		ワンローフパン はちみつ					パン はちみつ		729	27.9	24.1	
八女市で とれたのはちみつ		牛乳 キャロットシチュー ハムサラダ		牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン 油				
10	金											
13	月	スポーツの日										
14	火	ご飯 牛乳 ポークジンジャー 厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	玉葱 キャベツ 生姜 玉葱 しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	701	26.2	19.6	
15	水	秋の幸カレーライス 牛乳 シーザーサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 しめじ エリンギ りんご キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 米 麦 ノンエッグマヨネーズ	カレールウ 油	750	22.5	21.7	
地産地消の日		栗ご飯 牛乳 あじフライ		牛乳			米 もち米 栗	黒ごま	741	26.0	19.7	
16	木	あじフライ 昆布和え 沢煮椀	あじ 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 人参 葱	もやし ごぼう 筍 えのき	パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	油	730	33.0	21.8	
17	金	米粉パン 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	キャベツ きゅうり もやし	パン 米粉 スパゲティ 砂糖	油 ごま油	734	26.6	21.2	
20	月	ご飯 牛乳 チャブチェ 豆腐と卵の中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	玉葱 玉葱 えのき	春雨 砂糖 でん粉	白ごま ごま油	725	24.1	20.6	
21	火	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 おひたし さつまいものみそ汁	いわし かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 玉葱	でん粉 砂糖 さつま芋		708	25.2	15.5	
22	水	ご飯 牛乳 肉じゃが 千草和え	牛肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉葱 キャベツ	こんにゃく じゃが芋 砂糖 砂糖	油 白ごま 油	718	25.6	17.3	
23	木	人参ピラフ 牛乳 ラビオリスープ キャベツと豆のサラダ	ベーコン	牛乳	人参	玉葱 枝豆 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	737	31.9	23.1	
24	金	フィッシュバーガー 牛乳 クリーミースープ	ホキ	牛乳	人参 人参 パセリ	キャベツ 玉葱 コーン	パン パン粉 小麦粉 でん粉	油	715	24.8	20.1	
27	月	ゆかりご飯 牛乳 丸天うどん アーモンド和え		牛乳		しそ	米		718	24.8	13.6	
28	火	ハヤシライス 牛乳 元気サラダ	牛肉	牛乳 昆布	人参 葱 人参 小松菜 人参 トマト	もやし キャベツ 玉葱 しめじ	うどん 砂糖 米 麦	アーモンド ハヤシルウ 油	715	24.8	20.1	
29	水	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め 春雨スープ みかん	豚肉 厚揚げ 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 人参 葱	玉葱 にんにく 生姜 玉葱 えのき みかん	でん粉 砂糖 春雨	ごま油	743	24.6	19.3	
30	木	ご飯 牛乳 魚のピリ辛ソース 香りと和え 味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 海苔 わかめ		玉葱 えのき にんにく キャベツ もやし 玉葱	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	774	34.1	22.4	
31	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 ペンネのトマトソース 卵とチーズのスープ		牛乳			パン ジャム ペンネ じゃが芋 パン粉	油	747	31.2	23.6	

※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10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。

※10月16日(木)の栗は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。