



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	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			
3	月	文化の日									
4	火	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 スーミータン りんご	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 青梗菜	キャベツ 玉葱 深葱 菊 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン りんご	米 麦 砂糖 でん粉	油	787	27.9	19.4
5	水	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みそ汁	ししゃも かつお節 鶏肉 味噌	牛乳 青さ	人参 葱	玉葱 ごぼう しめじ	米 パン粉 こんにゃく 砂糖 さつま芋	油 油 白ごま ごま油	762	24.8	22.6
6	木	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 人参	玉葱 枝豆 椎茸 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 春雨 砂糖 パン 黒砂糖	油	724	25.2	17.3
8日 いい歯の日		黒糖コッペパン 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	玉葱 えのき キャベツ レモン汁	スパゲティ	油 白ごま ノンエッグマヨネーズ	751	29.8	23.2
7	金	ヨーグルト		ヨーグルト							
10	月	カレーライス 牛乳 まごわやさしいサラダ	豚肉	牛乳 わかめ 白す干	人参	玉葱 りんご キャベツ えのき	米 麦 じゃが芋 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油 白ごま ごま油	798	26.4	23.8
11	火	ご飯 牛乳 おでん はりはりなます	鶏肉 竹輪 厚揚げ うずら卵 油揚げ	牛乳 昆布 ひじき	人参 人参	大根 千切大根 キャベツ	米 里芋 砂糖 こんにゃく 砂糖		707	26.4	17.6
12	水	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 アーモンド和え せんべい汁	いわし かつお節 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	もやし ごぼう 白菜	でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉	アーモンド	703	26.1	17.7
13	木	ご飯 牛乳 肉豆腐 京風味噌汁 納豆	牛肉 豆腐 白味噌 納豆	牛乳		深葱 大根 玉葱 しめじ	米 砂糖 里芋	油	739	32.5	19.7
14	金	パインパン 牛乳 肉団子スープ 大学芋		牛乳	人参 青梗菜	パイナップル	パン 砂糖 でん粉 さつま芋 砂糖 水飴	黒ごま 油	732	21.0	23.4
17	月	麦ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ おかか和え のっぺい汁	さば かつお節 厚揚げ	牛乳	人参 人参 葱	キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	白ごま 油	790	33.7	24.0
18	火	牛じゃこライス 牛乳 厚焼き卵 即席漬け もずく汁	牛肉 卵 豆腐 かまぼこ	しらす干し 牛乳 もずく	人参 人参 葱	キャベツ レモン汁 玉葱 えのき	米 砂糖 砂糖	アーモンド 油 油	756	28.3	27.4
地産地消の日		麦ご飯 牛乳 茎わかめの煮物		牛乳 茎わかめ			米 麦 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	白ごま 油	738	22.1	16.2
19	水	茶ご汁 みかん	豚肉 厚揚げ 味噌		人参 葱	白菜 ごぼう 茶葉 みかん					
20	木	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳 わかめ	人参 葱 人参	玉葱 菊 椎茸 にんにく 生姜 コーン もやし	米 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	760	30.6	22.5
提供品		ワンローフパン アサイーシロップ		牛乳			パン はちみつ				
21	金	牛乳 ポテトのチーズ風味 ラビオリスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉葱 コーン 玉葱 キャベツ セロリ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖		741	28.8	20.4
24	月	振替休日(23日 勤労感謝の日)									
24日 和食の日		ご飯 牛乳 煮魚	さば	牛乳			米 砂糖		824	29.7	30.9
25	火	ごま和え 味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 玉葱	白ごま じゃが芋				
26	水	ハヤシライス 牛乳 スイートポテトサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦 さつま芋	ハヤシルウ 油 ノンエッグマヨネーズ	796	22.3	23.7
27	木	ご飯 牛乳 鶏肉とレバーのみそがらめ 昆布和え すまし汁	鶏肉 鶏レバー 味噌 昆布 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 玉葱 えのき	でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 水飴	アーモンド 油	750	28.9	21.3
28	金	コッペパン 牛乳 きのごハンバーグ ゆでキャベツ クリーミースープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ えのき エリンギ キャベツ 玉葱 コーン	パン でん粉 砂糖 油 じゃが芋		795	32.7	29.5

※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、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（水）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21日(金) の一食アサイーシロップは、八女市の株式会社正栄さんよりいただいています。