



8・9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			
25	火	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ 油	711	24.9	19.8
26	水	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 アーモンド和え もずく汁 巨峰シャーベット	いわし	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 玉葱 えのき	砂糖 でん粉 砂糖	アーモンド	732	23.8	21.6
地産地消の日		ごはん 牛乳 チャブチェ 冬瓜スープ	牛肉	牛乳	人参 小松菜 人参 テンゲン菜	玉葱 筍 冬瓜 えのき	砂糖 春雨	白ごま ごま油	725	26.6	18.2
27	木	梨 胚芽背割りコッペパン	牛肉	牛乳	人参 小松菜 人参 テンゲン菜	玉葱 筍 冬瓜 えのき	砂糖 春雨	白ごま ごま油	725	26.6	18.2
28	金	メキシカンビーフ クリーミースープ 夏野菜カレーライス 牛乳	牛肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉葱 にんにく キャベツ 玉葱 コーン	砂糖 じゃが芋	油	713	32.0	23.9
やさい 831の日		フルーツカクテル	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ ビーマン	玉葱 なす	じゃが芋 米 麦	カレールー 油	790	22.2	18.6
31	月	豚キムチ丼	豚肉 味噌	牛乳	にら	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく	米 でん粉	油 ごま油	748	29.2	23.2
1	火	味噌汁 ナシゴレン 牛乳 バインサラダ アジアンスープ	豆腐 油揚げ 味噌 牛肉	牛乳	人参 葱	玉葱 玉葱	じゃが芋 米	油	704	24.3	17.8
2	水	ヨーグルト	豚肉	ヨーグルト	人参 葱	パイナップル キャベツ きゅうり もやし	ビーフン	油	704	24.3	17.8
3	木	麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 昆布あえ かきたま汁	いわし かつお節	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	きゅうり えのき 玉葱	砂糖 でん粉	油	710	28.2	20.4
世界の料理 (韓国)		黒糖コッペパン 牛乳 ジャージャー麺 チョレギサラダ	豚肉 味噌 赤味噌	牛乳	人参 葱	椎茸 もやし 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ レモン汁	スパゲティ 砂糖	油 白ごま ごま油	719	31.4	22.8
4	金	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の酢のもの	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳	葱 人参 人参	玉葱 椎茸 筍 にんにく 生姜 キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 春雨 砂糖	油 白ごま	772	30.7	22.3
8	火	麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 おひたし みそけんちん汁	さば かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 葱	うめ もやし ごぼう 椎茸	砂糖 じゃが芋	油	728	37.5	16.1
9	水	ビーフカレーライス 牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	油 カレールー	780	25.7	23.0
10	木	コールスローサラダ キムチチャーハン 牛乳 バンバンジーサラダ ワンタンスープ	ハム 豚肉	牛乳	人参 人参 葱	キャベツ コーン 生姜 キムチ	砂糖 米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	706	30.0	20.9
新メニュー		県産小麦のパン いちじくジャム 牛乳 ホキのトマトソースかけ ABCスープ	豚肉 厚揚げ 豚肉 あさり かまぼこ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 にんにく えのき コーン 枝豆 玉葱 セロリ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ じゃが芋 米 麦	油	743	27.7	25.3
11	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ごま和え 冬瓜汁	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 冬瓜	砂糖	白ごま 油	706	28.1	22.5
15	火	ごはん 牛乳 魚のぶり辛煮 ナムル スーミータン	さば	牛乳	小松菜 テンゲン菜	生姜 にんにく もやし 玉葱 コーン	砂糖 砂糖 でん粉	ごま油	725	33.9	18.0
16	水	ごはん 牛乳 七味煮 ちゃんぽん味噌汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 あさり かまぼこ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 にんにく 玉葱 キャベツ もやし	砂糖	油 ごま油 白ごま	739	33.8	19.8
17	木	麦ごはん 牛乳 スタミナ酢鶏 わかめスープ ミルクねじりパン	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ビーマン かぼちゃ 葱 人参	なす 玉葱 生姜 にんにく えのき 玉葱	でん粉 砂糖 小麦粉	油 白ごま	769	28.2	20.6
地産地消の日		ごはん 牛乳 カレースパゲティ 大豆サラダ	ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 ビーマン 人参	しめじ にんにく 玉葱 キャベツ レモン汁	米 麦 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	766	29.0	24.9
18	金	シャインマスカット	豚肉 赤味噌	牛乳	人参 ビーマン 人参	しめじ にんにく 玉葱 キャベツ レモン汁	砂糖 パン粉 小麦粉 米 麦	油 白ごま	777	27.5	23.4
愛知県の郷土料理		味噌カツ ゆでキャベツ きしめん バインパン	鶏肉 赤味噌 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 椎茸	砂糖 パン粉 小麦粉 米 麦	油 白ごま	777	27.5	23.4
24	木	きしめん バインパン	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉葱 椎茸 パイナップル	砂糖 パン粉 小麦粉 米 麦	油 白ごま	777	27.5	23.4
十五夜		トマトオムレツ 野菜サラダ ミネストローネ	卵 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン かぼちゃ 葱 人参	なす 玉葱 生姜 にんにく えのき 玉葱	でん粉 砂糖 小麦粉	油 白ごま	769	28.2	20.6
25	金	お月見デザート(さつまいもプリン)	鶏肉	牛乳	人参 ビーマン かぼちゃ 葱 人参	なす 玉葱 生姜 にんにく えのき 玉葱	でん粉 砂糖 小麦粉	油 白ごま	769	28.2	20.6
28	月	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ 油	738	23.0	22.9
29	火	ひじきごはん 牛乳 しゅうまい きゅうりの即席漬け 沢煮碗	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 人参 葱	枝豆 玉葱 生姜 きゅうり 筍 えのき	米 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	705	28.0	18.8
30	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 味噌汁	いわし 大豆	牛乳	しそ 人参 いんげん 人参 葱	うめ ごぼう 玉葱	砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖	油	731	27.5	20.5

※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。
※米は八女市でとれた「元気つくし」を使用しています。
※9月11日(金)のパンは、福岡県産の小麦を使ったものです。
※8月27日(木)の梨・9月18日(金)のシャインマスカットは、八女市でとれたものです。八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
※9月24日(木)は、愛知県岡崎市が八女市の交流都市であることから愛知県の郷土料理を取り入れています。



めざせ！！
子どもたちの記憶に残る学校給食日本一！

より多くの食材を味わう体験を！！
今月は、季節の果物「梨」や「シャインマスカット」があります。また、愛知県の食文化である味噌だれをかけた「味噌カツ」や、「きしめん」を取り入れました。
世界の料理では、インドネシアの炊き込みご飯「ナシゴレン」や、韓国のサラダ「チョレギサラダ」も登場します。お楽しみに。