



8. 9月分給食献立予定表



八女市立福島中学校

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					
地産地消の日													
8/25	木	ご飯 牛乳 タッカルビ 冬瓜スープ 梨	鶏肉 つくね 豆腐	牛乳	人参 人参	にら チンゲン菜	生姜 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 えのき	にんにく えのき	トック 砂糖	油	756	27.7	17.8
26	金	照り焼きバーガー 牛乳 クリームスープ キムタクごはん	ハンバーグ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参	パセリ	キャベツ 玉葱 コーン	じゃが芋	パン 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	800	33.1	31.4
29	月	牛乳 パンパンジーサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 人参		玉ねぎ たくあん キムチ きゅうり もやし キャベツ 玉葱 えのき		米	油	712	30.7	20.5
30	火	ご飯 牛乳 いわし甘露煮 昆布和え 切り干し大根の味噌汁	いわし 昆布 わかめ	牛乳	人参 人参	小松菜 葱	キャベツ 切り干し大根 玉葱 しめじ		米	砂糖 はちみつ でん粉	729	27.4	19.4
野菜の日													
31	水	夏野菜カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	牛肉 牛乳	牛乳	人参 人参	かぼちゃ ビーマン	玉葱 なす	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ		835	23.9	18.9
9/1	木	ご飯 牛乳 うま煮 春雨の酢の物	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳	人参 人参	いんげん	ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり	じゃが芋 こんにやく 砂糖 春雨 砂糖	油 白ごま		757	27.2	16.9
2	金	ワンローパン ぬるチーズ 牛乳 ジャージャー麺 中華サラダ	豚肉 味噌 赤味噌 卵	チーズ 牛乳	人参 人参	葱	椎茸 もやし 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖 砂糖	油 ごま油		769	32.3	25.5
5	月	ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 おかか和え 味噌汁	さば かつお節 味噌	牛乳	人参 人参		生姜 にんにく キャベツ もやし 玉葱 えのき	じゃが芋	砂糖		863	34.4	30.6
6	火	ナンゴレン 牛乳 パインサラダ アジアンスープ	牛肉 えび	牛乳	人参 人参	葱	玉葱 パイン キャベツ きゅうり 青梗菜 椎茸	米	油		705	24.9	19.2
7	水	ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 はりはりなます	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 人参	いんげん	玉葱 切り干し大根 きゅうり	じゃが芋 砂糖 砂糖	白ごま		709	25.0	12.3
8	木	麦ご飯 牛乳 マーボー春雨 豆腐と卵の中華スープ	豚肉 味噌 赤味噌 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 人参	葱	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 えのき	春雨 砂糖 でん粉	油		736	24.4	20.1
十五夜(10日)													
9	金	黒糖コッペパン 牛乳 丸天うどん 枝豆サラダ お月見ゼリー	天ぷら 鶏肉 ハム	牛乳	人参 人参	葱	もやし 枝豆 キャベツ きゅうり レモン汁	うどん 砂糖 砂糖	白ごま		764	35.5	19.4
12	月	ご飯 牛乳 肉詰めいなり アーモンド和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参		玉葱 きゅうり キャベツ 玉葱 しめじ	でん粉 砂糖 砂糖	アーモンド		751	27.9	21.3
13	火	豚キムチ丼 牛乳 ワンダンスープ	豚肉 味噌 つくね	牛乳	人参 人参	にら チンゲン菜	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく	米 麦 でん粉	油 ごま油		764	29.9	21.1
14	水	ご飯 牛乳 さんまかぼす煮 五目豆 冬瓜汁	さんま 大豆 豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 人参		かぼす レモン ごぼう 枝豆 冬瓜 しめじ	砂糖 でん粉 こんにやく 砂糖	油 油		815	31.3	28.2
15	木	ご飯 牛乳 スタミナ酢鶏 わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳	人参 人参	葱	なす 玉葱 生姜 にんにく えのき 玉葱	でん粉 砂糖	油		769	26.8	22.2
16	金	メキシカンビーフサンド 牛乳 ラビオリスープ ヨーグルト	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参	トマト	にんにく 玉葱 キャベツ	パン 砂糖	油		738	31.0	23.0
19	月	敬老の日											
20	火	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬(新メニュー) 味噌汁	あじ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	葱	玉葱 きゅうり 玉葱	小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油		812	32.8	25.3
地産地消の日													
21	水	麦ご飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め けんちん汁 シャインマスカット	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参	葱	なす 玉葱 生姜 ごぼう シャインマスカット	砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油		723	29.4	19.3
22	木	チキンカレーライス 牛乳 切り干し大根のサラダ	鶏肉 ガルバンゾー ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 人参		玉葱 りんご きゅうり 切干大根 コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油		782	26.4	19.1
23	金	秋分の日											
26	月	ご飯 牛乳 魚の揚げ味噌煮 ごま和え もずく汁	さば 味噌 おわら蒟 かもぼこ	牛乳	人参 人参	葱	キャベツ 玉葱 えのき	小麦粉 でん粉 砂糖 白ごま	油		838	33.2	29.8
地産地消の日													
27	火	中華おこわ 牛乳 しゅうまい きゅうりのピリ辛和え 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参		枝豆 椎茸 玉葱 生姜 きゅうり キャベツ	米 もち米 砂糖	でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 春雨		710	27.3	17.2
28	水	ご飯 牛乳 五目きんぴら 厚揚げの味噌汁	大豆 牛肉 天ぷら 油揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	いんげん	ごぼう 玉葱	こんにやく 砂糖 じゃが芋	白ごま 油		753	26.5	20.3
29	木	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め かきたま汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 人参	葱	玉葱 キャベツ 生姜 えのき 椎茸	砂糖 でん粉	油		728	30.6	20.6
30	金	パン 牛乳 カレースパゲティ(新メニュー) ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	人参 人参	ビーマン	玉葱 しめじ にんにく レモン汁 コーン きゅうり キャベツ	スパゲティ	油		709	26.8	19.4

※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。
 ※8月25日(木)の梨、9月21日(水)のなすとシャインマスカット、27日(火)のきゅうりは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
 ※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。