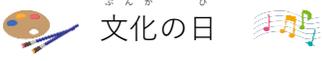
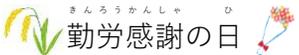


# 11月分給食献立予定表

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	水	ご飯 牛乳 魚のピリ辛ソース おひたし 味噌汁 麦ご飯 牛乳	ホキ かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ		玉葱 えのき にんにく キャベツ 玉葱	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	751	25.4	19.2	
2	木	厚揚げの中華煮 しゅうまい ナムル	豚肉 厚揚げ うずら卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	玉葱 筍 白菜 玉葱 生姜 きゃべつ	砂糖 でん粉 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油 油 ごま油	785	29.4	26.1	
3	金	 文化の日									
6	月	麦ご飯 牛乳 煮魚 昆布和え 味噌汁	さば 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 わかめ		生姜 小松菜 キャベツ 玉葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	844	28.2	29.1	
7	火	大根と豚肉のピリ辛煮 豆腐と卵の中華スープ 柿	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 青梗菜	大根 深葱 生姜 にんにく 玉葱 えのき 柿	こんにゃく 砂糖 でん粉 油 ごま油 白ごま	738	26.4	22.2	
8	水	牛じゃこライス 牛乳 千草和え もずく汁 ヨーグルト	牛肉 ちくわ 油揚げ 豆腐	しらす干し 牛乳 もずく ヨーグルト		ほうれん草 人参 人参 葱 キャベツ 玉葱 えのき	米 砂糖 砂糖 白ごま 油	749	28.6	22.4	
9	木	新メニュー 小松菜のごまドレ和え	鶏肉 大豆 油揚げ ハム	牛乳 まわかめ	人参 人参 小松菜	キャベツ きゃべつ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 白ごま	705	25.1	16.9	
10	金	チーズパン 牛乳 肉団子スープ 大学芋	肉団子	チーズ 牛乳	人参 小松菜	白菜 えのき 椎茸	パン さつまいも 砂糖 水あめ 油 黒ごま	750	25.0	25.6	
13	月	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 香りとえ 食物繊維たっぷり味噌汁	ししゃも	牛乳 あおさ 海苔		ほうれん草 人参 葱 キャベツ ごぼう しめじ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつまいも 砂糖 水あめ 油 白ごま	769	25.7	22.2	
14	火	ご飯 牛乳 おでん アーモンド和え 納豆	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 納豆	牛乳 昆布	人参 人参	大根 キャベツ 小松菜	米 こんにゃく 里芋 砂糖 砂糖 アーモンド	768	30.2	20.7	
15	水	東北の郷土料理 いわしのおかか煮 すき昆布の炒め物 せんべい汁 りんご	いわし かつお節 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 人参 葱	ごぼう 白菜 椎茸 りんご	米 砂糖 でん粉 砂糖 油 せんべい	739	28.4	20.1	
16	木	ハヤシライス 牛乳 スイートポテトサラダ ワンローフパン いちごジャム	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ ぎゅうり	米 麦 さつまいも パン シヤム ノンエッグマヨネーズ	817	24.7	24.5	
17	金	地産地消の ポテトのチーズ風味 野菜スープ みかん	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参 ブロッコリー	玉葱 コーン 玉葱 キャベツ セロリ	じゃが芋 砂糖 砂糖 油	725	26.3	19.9	
20	月	ご飯 牛乳 さばのカレー煮 白菜のごま和え すまし汁	さば	牛乳		しょうが 白菜 玉葱 えのき 椎茸	米 砂糖 白ごま	813	28.6	29.7	
21	火	新メニュー きのこハンバーグ ゆでブロッコリー クリーミースープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 白インゲン豆	牛乳 牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	玉葱 しめじ えのき エリンギ 玉葱 コーン	砂糖 でん粉 油 じゃが芋 米 さつまいも もち米 黒ごま	840	29.1	25.0	
22	水	鹿児島島の郷土料理 さつまいもご飯 牛乳 さびなごフライ 切り干し大根の煮物 さつま汁	天ぷら 鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳 さびなご		生姜 切干大根 大根 ごぼう 椎茸	じゃが芋 砂糖 米粉 でん粉 玄米粉 砂糖 こんにゃく	756	25.5	18.7	
23	木	 勤労感謝の日									
24	金	和食の日 新メニュー 黒糖コッペパン 牛乳 和風スパゲティ まごわやさしいサラダ	ベーコン 大豆	牛乳 ひじき わかめ しらす干し わかめ 牛乳	人参 小松菜 人参	玉葱 しめじ にんにく キャベツ えのき	パン 黒砂糖 スパゲティ 砂糖 ポテトチップス ごま油 白ごま	768	28.1	24.5	
27	月	わかめご飯 牛乳 ちゃんどん ぎすけ煮	豚肉 あさり 天ぷら 大豆	牛乳	人参 葱	玉葱 キャベツ	米 うどん 砂糖 白ごま	738	29.3	17.3	
28	火	京都の郷土料理 新メニュー 肉豆腐 京風味噌汁 さつま芋大福	牛肉 豆腐 白味噌 油揚げ	牛乳	中葱 人参 ほうれん草	大根 かぶ しめじ	砂糖 油 さつまいも 大福	834	29.3	24.3	
29	水	ポーカカレーライス 牛乳 茎わかめのサラダ みかん	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 まわかめ	人参	玉葱 りんご キャベツ レモン汁 みかん	米 麦 じゃが芋 白ごま ノンエッグマヨネーズ	842	26.1	25.5	
30	木	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ おかか和え けんちん汁	ホキ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	キャベツ ごぼう	米 小麦粉 でん粉 砂糖 白ごま 油 じゃが芋 こんにゃく	754	32.4	21.4	

※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。  
 ※11月17日(金)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。  
 ※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。