

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			
25	金	ハンバーガー 牛乳 クリーミースープ ムース	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	パン 砂糖 でん粉	828	33.1	32.1	
28	月	キムチチャーハン 牛乳 パンパンジーサラダ 冬瓜スープ	豚肉	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	生姜 キムチ きゅうり キャベツ 冬瓜 えのき	米 砂糖 砂糖 白ごま ごま油	700	30.9	21.7	
29	火	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 はりはりなます 梨	豚肉 厚揚げ うずら卵 味噌 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 なら 人参	玉葱 筍 生姜 切り干し大根 きゅうり 梨	米 こんにゃく 砂糖 砂糖 白ごま	769	28.3	23.6	
30	水	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 おひたし 味噌汁	いわし かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 にんにく きやべつ 玉葱 えのき	砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖	700	24.7	20.6	
31	木	夏野菜カレーライス 牛乳 フルーツカクテル 黒糖コッペパン	牛肉	牛乳	人参 かぼちゃ ビーマン	玉葱 なす みかん 黄桃 バイナップル	米 麦 じゃが芋 ゼリー	846	23.1	18.3	
1	金	牛乳 ジャージャー麺 中華サラダ	豚肉 味噌 赤味噌	牛乳 わかめ	人参 葱 人参	椎茸 キャベツ 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 ごま油 白ごま	761	31.1	23.5	
4	月	ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 ごま和え もずく汁 ナンゴレン	さば かまぼこ 牛肉 えび	牛乳 もずく	人参 人参 葱	生姜 にんにく きやべつ 玉葱 えのき 玉葱	砂糖 白ごま 油	797	29.3	29.2	
5	火	牛乳 バインサラダ アジアンスープ	豚肉	牛乳	人参 葱	バイナップル きやべつ きゅうり もやし 椎茸	米 ビーフン 油	707	24.7	19.6	
6	水	ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 春雨の酢の物	鶏肉 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん 人参	玉葱 きゅうり キャベツ	じゃが芋 砂糖 春雨 砂糖 白ごま	708	25.1	11.6	
7	木	ご飯 牛乳 タッカルビ 肉団子スープ	鶏肉 肉団子	牛乳	人参 なら 人参 チンゲン菜	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく えのき 椎茸 玉葱	トック 砂糖 油	717	26.1	17.4	
8	金	ワンローフパン いちじくジャム 牛乳 ホキのトマトソースかけ 枝豆 コンソメスープ	ホキ	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉葱 えのき にんにく 枝豆 玉葱 セロリ キャベツ	パン ジャム 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 米 麦	789	32.1	28.4	
11	月	ご飯 牛乳 麻婆春雨 豆腐と卵の中華スープ	豚肉 味噌 赤味噌 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 葱 チンゲン菜	筍 玉葱 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 えのき	春雨 砂糖 でん粉 米	718	23.1	19.8	
12	火	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 昆布和え 冬瓜汁	いわし かつお節 ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 人参 葱	キャベツ きゅうり 冬瓜 しめじ	砂糖 でん粉 油	709	27.9	21.9	
13	水	ご飯 牛乳 スタミナ酢鶏 わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ ビーマン 人参 葱 人参	なす 玉葱 生姜 にんにく えのき 玉葱	でん粉 小麦粉 砂糖 油 白ごま	738	25.4	19.9	
14	木	ご飯 牛乳 ごぼうと牛肉の炒め煮 厚揚げの味噌汁	牛肉 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう 玉葱 しめじ	砂糖 こんにゃく 白ごま 油	706	23.4	20.5	
15	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 ポテトのチーズ風味 ミネストローネスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト 人参	玉葱 コーン キャベツ 玉葱 セロリ	パン ジャム じゃが芋 マカロニ	737	27.0	21.5	
18	月	敬老の日									
19	火	新メニュー カレーライス 牛乳 シーザーサラダ	牛肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 人参	玉葱 りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 クルトン ノンエッグマヨネーズ	804	24.2	24.5	
20	水	地産地消の ご飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め かきたま汁	豚肉 味噌 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	なす 玉葱 生姜 ビーマン えのき 椎茸	砂糖 でん粉 米 ごま油	707	28.7	20.4	
21	木	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 切り干し大根の味噌汁	あじ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	玉葱 きゅうり 切り干し大根 玉葱 しめじ	砂糖 でん粉 小麦粉 油	733	28.2	20.1	
22	金	牛乳 メキシカンビーフサンド ラビオリスープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	玉葱 にんにく キャベツ 玉葱 セロリ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	738	30.9	22.9	
25	月	ご飯 牛乳 魚のパーベキューソース 粉ふき芋 すまし汁 中華おこわ	さば おわらふ かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ 干しえび	パセリ 人参 葱 人参	りんご 玉葱 にんにく レモン汁 玉葱 えのき 椎茸 枝豆 椎茸	でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 米 もち米 砂糖	844	32.2	28.8	
26	火	牛乳 しゅうまい きゅうりの即席漬け 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 生姜 きゅうり キャベツ	小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 春雨 米 ごま油	718	27.1	17.6	
27	水	ご飯 牛乳 うま煮 しらす和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん しらす干し わかめ 小松菜 人参	ごぼう 椎茸 キャベツ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 米 麦	716	26.8	16.0	
28	木	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	牛乳	人参 人参	玉葱 きやべつ きゅうり 玉葱 しめじ	でん粉 砂糖 砂糖 アーモンド	729	27.2	21.2	
29	金	牛乳 カレースパゲティ ツナサラダ お見せゼリー	ベーコン ツナ 白いんげん豆	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 しめじ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁 梨	パン スパゲティ 砂糖 ゼリー	770	23.9	20.6	

※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。
 ※8月29日(火)の梨、9月20日(水)のなすは、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。