



10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						
15夜		わかめご飯 牛乳 里芋コロッケ 即席漬け お月見汁		わかめ 牛乳				米	白ごま					
1	木	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 トマトオムレツ 枝豆 野菜のスープ煮	鶏肉	牛乳		人参 人参 人参	玉葱 キャベツ ごぼう	椎茸 レモン汁	里芋 じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油	756	22.6	18.9	
2	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 トマトオムレツ 枝豆 野菜のスープ煮	鶏肉	牛乳		人参 人参 人参	玉葱 キャベツ ごぼう	椎茸 レモン汁	里芋 じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油	780	32.2	26.8	
5	月	ご飯 牛乳 魚の揚げ味噌煮 昆布和え けんちん汁	さば	味噌										
6	火	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 はりはりなます	鶏肉	油揚げ		人参 人参	いんげん	玉葱 椎茸 切り干し大根 きゅうり	じゃが芋 こんにゃく 砂糖		722	25.9	12.3	
7	水	八女地区新人大会												
8	木	ご飯 牛乳 五目きんぴら 厚揚げの味噌汁 ワンローフパン	大豆 牛肉 てんぷら	味噌	わかめ	人参 人参	葱	ごぼう 玉葱	枝豆 えのき	こんにゃく 砂糖	油	733	26.8	17.7
9	金	ご飯 牛乳 キャロットシチュー アメリカンサラダ	鶏肉			人参 人参	パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン		じゃが芋 小麦粉 じゃが芋	油 バター アーモンド 油	752	27.2	29.4
12	月	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜ソテー 魚そうめん汁	豚肉 鶏肉					玉葱 しめじ レモン汁 にんにく りんご もやし コーン		でん粉 砂糖	油	780	30.1	21.9
13	火	揚げパン 牛乳 クイッティオスープ キャベツとハムのサラダ	きなこ			人参 人参	葱	玉葱 キャベツ	もやし きゅうり	ピーフン 砂糖	油	766	29.5	31.6
14	水	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 アーモンド和え さつま芋の味噌汁	いわし			人参 人参	葱	生姜 キャベツ もやし 玉葱	もやし	砂糖 でん粉 砂糖	アーモンド	771	24.6	23.0
15	木	秋の幸カレーライス 牛乳 コーンサラダ レインボーレッドキウイ	豚肉			人参 人参		玉葱 しめじ エリンギ りんご コーン キャベツ		米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	825	25.4	23.1
16	金	栗ご飯 牛乳 厚焼き卵 おひたし 沢煮椀	卵			人参 人参	小松菜 葱	もやし ごぼう 筍 椎茸 えのき		栗 米 もち米	黒ごま	751	25.8	23.3
17	土	文化発表会 ご飯 牛乳 吉野煮 野菜ののり酢和え	厚揚げ 鶏肉			人参 人参	いんげん	筍 椎茸 蓮根 キャベツ もやし		じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でん粉		749	27.1	16.5
20	火	黒糖コッペパン 牛乳 ちゃんぽん ぎょうざ ナムル	豚肉 いか てんぷら	味噌		人参 人参	葱	玉葱 キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 もやし	キャベツ	スパゲティ でん粉 小麦粉 砂糖	油	756	31.6	23.9
21	水	人参ピラフ 牛乳 大豆サラダ コンソメスープ	ウインナー			人参 人参		玉葱 枝豆		米	バター	761	26.9	22.9
22	木	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 味噌汁	さば			人参 人参	小松菜 葱	生姜 もやし えのき 玉葱		砂糖	白ごま	877	31.9	31.9
23	金	メンチカツバーガー 牛乳 豆乳スープ 豚キムチ丼	鶏肉 牛肉 豚肉			人参 人参		キャベツ 玉葱		パン パン粉 小麦粉 砂糖	油	783	29.7	29.7
26	月	ワンタンスープ 牛乳 ワンタンスープ ミルクねじりパン	豚肉 味噌			人参 人参	パセリ	玉葱 コーン		じゃが芋		748	28.9	20.0
27	火	和風スパゲティ 元氣サラダ	ベーコン しらす干し 昆布	かつお節		人参 人参	小松菜 ミニトマト	玉葱 しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン		スパゲティ 砂糖	油	750	29.3	23.2
28	水	ご飯 牛乳 魚のあんかけ 切り干し大根の味噌汁	あじ	味噌	わかめ	人参 人参	いんげん 葱	筍 玉葱 椎茸 切り干し大根 玉葱 しめじ		小麦粉 でん粉	油	790	29.6	24.4
29	木	萩飯 牛乳 つくね こんにゃくの炒り煮 すまし汁	小豆			人参 人参		枝豆		米 もち米 さつま芋		732	26.2	18.9
30	金	背割りコッペパン 牛乳 ドライカレー 卵とチーズのスープ	豚肉 ひよこ豆			人参 人参	パセリ	玉葱 玉葱 コーン		小麦粉 じゃが芋 パン粉	油	750	32.2	26.6

※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。

※10月15日(木)のレインボーレッドキウイと、16日(金)の栗は、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。