



11月分給食献立予定表



八女市立福島中学校

日	曜	献立名	主に体の組織を作る		材料名と体内での主な働き 主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価		
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
2	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	牛肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 葱	ほうれん草 人参 えのき 玉葱	米 麦 砂糖	油 ごま油	710	29.6	16.4
3	火	 文化の日 									
4	水	ご飯 牛乳 磯煮 ちりめんソテー	鶏肉 大豆 油揚げ 卵	牛乳 茎わかめ しらす干し	人参 人参		米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 マーガリン 油	768	27.8	19.2
5	木	ご飯 牛乳 穴子の煮付け ゆかり和え 食物せんいたっぷりみそ汁	穴子	牛乳	しそ 人参	キャベツ 切り干し大根 ごぼう しめじ	米 砂糖		721	27.8	15.9
6	金	黒糖コッペパン 牛乳 ちゃんどん ぎすけ煮 かき	豚肉 あさり えび てんぷら 大豆	牛乳 いりこ	人参 葱	玉葱 キャベツ もやし かき	パン 黒砂糖		749	35.7	21.9
9	月	ご飯 牛乳 みそおでん アーモンド和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 味噌	牛乳 昆布	人参 人参	大根 もやし キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 砂糖	アーモンド	772	29.3	23.5
10	火	チーズパン 牛乳 大学芋 肉団子スープ		チーズ 牛乳			パン		803	26.6	29.4
11	水	ご飯 牛乳 さんまの甘露煮 昆布和え せんべい汁 りんご	さんま 鶏肉	牛乳 昆布	小松菜 人参 人参 葱	もやし 白菜 椎茸 ごぼう 白菜 椎茸 りんご	米 砂糖 でん粉 せんべい		767	27.7	20.5
12	木	ポークカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	873	26.2	21.8
13	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 じゃこスパゲティ 茎わかめのサラダ		牛乳 しらす干し 茎わかめ	人参 小松菜 人参	えのき 玉葱 きゅうり	パン ジャム スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	768	26.8	23.3
16	月	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨の酢の物	厚揚げ 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳	人参 葱	玉葱 筍 白菜 キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油	795	29.1	24.3
17	火	コッペパン 牛乳 ポトフ スイートポテトサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 セロリ きゅうり りんご レモン汁	パン さつま芋	油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	796	33.2	30.1
18	水	地産地消の日 ご飯 牛乳 大根と天ぷらの煮物 団子汁 みかん	鶏肉 てんぷら 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 葱	大根 椎茸 ごぼう みかん	米 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉 里芋	油	815	27.9	17.0
19	木	地産地消の日 ご飯 牛乳 肉じゃが 赤かぶのサラダ 納豆	牛肉 かつお節 納豆	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	玉葱 筍 コーン キャベツ 赤かぶ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油	819	30.5	18.3
20	金	フィッシュバーガー 牛乳 あさりのチャウダー	ホキ あさり 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 人参	キャベツ 玉葱 しめじ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 小麦粉	油 バター	801	36.4	28.4
23	月	 勤労感謝の日 									
24	火	和食の日 ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜 葱	生姜 もやし 白菜 大根 玉葱	米 砂糖	白ごま	878	31.7	31.9
25	水	ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 春雨スープ 牛じゃこライス	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 人参 チンゲンサイ	枝豆 ごぼう 玉葱 えのき	米 でん粉 砂糖 春雨	油	772	26.7	20.0
26	木	牛乳 千草焼 おひたし もずく汁	卵 鶏肉 かつお節 豆腐 かまぼこ	しらす干し 牛乳 チーズ もずく	人参 人参 人参 葱	ほうれん草 玉葱 椎茸 もやし 玉葱 えのき	米 砂糖 でん粉 砂糖	アーモンド 油	762	33.1	24.2
27	金	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 ポテトのチーズ風味 コンソメスープ みかん	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	コーン 玉葱 キャベツ 玉葱 セロリ みかん	パン ジャム じゃが芋		754	28.3	21.4
30	月	ご飯 牛乳 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 切り干し大根の味噌汁	油揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳 ししゃも ひじき	人参 人参 人参 葱	いんげん 切り干し大根 玉葱	米 パン粉 小麦粉 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 油	800	26.9	25.4

※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18日(水)のみかんと、19日(木)の赤かぶは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

※11月5日(木)の穴子は福岡県より、17日(火)の鶏肉と19日(木)の牛肉は、福岡県産と牛等学校給食利用推進協議会より無償でいただいています。

※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。