



# 11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				
1	月	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 酢の物	厚揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 葱	玉葱 白菜 筍 キャベツ きゅうり	米 麦	砂糖 でん粉	油 ごま油	777	30.1	24.5
2	火	ご飯 牛乳 きびなごフライ 昆布和え 食物せんいたっぷりみそ汁	鶏肉 味噌	牛乳 きびなご 昆布	人参 葱	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう しめじ	米	砂糖 じゃが芋 でん粉 米粉 玄米粉	油	805	26.7	21.9
3	水	<b>文化の日</b>										
4	木	ご飯 牛乳 れんこんのきんぴら かきたま汁 納豆	牛肉 豆腐 納豆	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	蓮根 えのき 椎茸	米	こんにやく 砂糖	油	740	29.9	19.2
5	金	食パン いちごジャム 牛乳 ポトフ スイートポテトサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロccoli	キャベツ 玉葱 セロリ きゅうり りんご レモン汁	パン ジャム			805	29.0	28.2
6	土	わかめご飯 牛乳 ちゃんどん ぎすけ煮	豚肉 いか あさり 天ぷら 大豆	わかめ 牛乳	人参 葱	玉葱 キャベツ もやし	米			792	32.7	18.3
7	日	いい歯の日										
8	月	わかめご飯 牛乳 ちゃんどん ぎすけ煮	豚肉 いか あさり 天ぷら 大豆	わかめ 牛乳	人参 葱	玉葱 キャベツ もやし	米			792	32.7	18.3
9	火	ご飯 牛乳 さんまのおかか煮 香りとえ せんべい汁 りんご	さんま かつお節 鶏肉	牛乳	海苔 人参 葱	キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 椎茸 りんご	米	砂糖 でん粉		785	30.9	21.6
10	水	牛じゃこライス 牛乳 千草焼き 即席漬け もずく汁	牛肉 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	しらす干し 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 人参 葱	玉葱 椎茸 キャベツ レモン汁 玉葱 えのき	米 砂糖	アーモンド 油		758	31.3	24.2
11	木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	ハンバーグ 油揚げ 味噌	牛乳	青梗菜 人参 人参 葱	しめじ 玉葱 レモン汁 にんにく りんご もやし	米	砂糖	油	808	29.9	23.8
12	金	チーズパン 牛乳 大学芋 肉団子スープ	肉団子	チーズ 牛乳		玉葱 えのき	パン	じゃが芋		779	26.5	26.6
13	土	麦ご飯 牛乳 味噌おでん はりはりなます	鶏肉 竹輪 厚揚げ うずら卵 味噌 油揚げ	牛乳 昆布 ひじき	人参 人参	大根 切り干し大根 キャベツ	米 麦	こんにやく 里芋 砂糖	砂糖 白ごま	765	28.4	20.3
14	日	いい歯の日										
15	月	わかめご飯 牛乳 ちゃんどん ぎすけ煮	豚肉 いか あさり 天ぷら 大豆	わかめ 牛乳	人参 葱	玉葱 キャベツ もやし	米			792	32.7	18.3
16	火	ご飯 牛乳 鶏とナッツの揚げ煮 春雨スープ みかん	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 葱	玉葱 枝豆 玉葱 えのき みかん	米	小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	油 カシューナッツ	873	30.4	23.9
17	水	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 味噌汁	さば	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 キャベツ	米	砂糖	白ごま	929	34.2	34.7
18	木	カレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	牛肉 ひよこ豆	チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 人参	玉葱 りんご にんにく みかん 黄桃 バイン バナナ	米 麦 じゃが芋	カレールー		858	26.4	20.1
19	金	黒糖コッペパン 牛乳 じゃこスパゲティ 赤かぶのサラダ	ベーコン かつお節	牛乳 しらす干し わかめ	人参 小松菜	えのき 玉葱 コーン キャベツ 赤かぶ	パン 黒砂糖	スパゲティ	油	708	27.6	18.5
20	土	いい歯の日										
21	日	いい歯の日										
22	月	ご飯 牛乳 肉じゃが 千草和え	牛肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草 人参	玉葱 キャベツ	米	じゃが芋 こんにやく 砂糖	砂糖 白ごま 油	771	28.2	16.8
23	火	<b>勤労感謝の日</b>										
24	水	いい歯の日										
25	木	ご飯 牛乳 あじフライ ひじきの炒め煮 切り干し大根の味噌汁	あじ 油揚げ 天ぷら 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	切り干し大根 玉葱 しめじ	米	パン粉 小麦粉	油 油	768	28.5	19.4
26	金	大根菜ご飯 牛乳 つくね こんにやくの炒り煮 のっぺい汁	つくね かつお節 厚揚げ	牛乳	大根菜		米	こんにやく 砂糖	油	762	28.4	23.9
27	土	いい歯の日										
28	日	いい歯の日										
29	月	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 ポテトのチーズ風味 根菜ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	玉葱 コーン キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 蓮根	パン ジャム	じゃが芋		737	25.1	21.1
30	火	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ アーモンド和え すまし汁	さば 豆腐	牛乳	人参 葱	キャベツ 玉葱 えのき 椎茸	米	小麦粉 でん粉 砂糖	油 白ごま アーモンド	858	34.5	31.2
31	水	麦ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 団子汁 みかん	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 葱	大根 白菜 みかん	米 麦	こんにやく 砂糖	白ごま 油	779	26.3	17.1

※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19日(金)の赤かぶ(もものすけ)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。