

11月分給食献立予定表



								八女市学校給食会			
	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		主にエネルゴ	<u>ーになる</u> :		栄養 価	
日			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	ェネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		食パン りんごジャム 牛乳	W by 21- T T3XHI	牛乳	你只 自打术	(7)[[7]]	パンジャム	加加 往入來	. (NOUI)		\8/
1	金	ポテトのチーズ風味	ベーコン	チーズ	パセリ	玉葱 コーン	じゃが芋		713	28	19.8
4	月	ラビオリスープ	豚肉 鶏肉		人参 仏 振	│キャベツ 玉葱 セロリ 替 休日 	小麦粉 パン粉 砂糖	1			
7	7	牛じゃこライス	牛肉	しらす干し	1/12		米 砂糖	アーモンド 油			1
5	دار	牛乳		牛乳				, сэт ж	802	22.2	20.1
5	火	つくね 千草和え	鶏肉 油揚げ		ほうれん草 人参	玉葱 にんにく キャベツ	玄米 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖	白ごま 油	802	33.3	28.1
		<u>すまし汁</u> ご飯	豆腐	わかめ	人参 葱	玉葱 えのき	米				
_	水	牛乳	L 1 18	牛乳					784	35.9	22.7
6	水	魚のごまソースかけ 昆布和え	さば	昆布	人参 小松菜	もやし	小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油			
		切り干し大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	切り干し大根 しめじ 玉葱					
7	木				八女地	2区駅伝大会					
\dashv		黒糖コッペパン					パン 黒砂糖				
	い歯	の日 牛乳 じゃこスパゲティ		牛乳 しらす干し	人参 小松菜	えのき 玉葱	スパゲティ	 油	702	27.3	22.7
8	金	<u>茎わかめのサラダ</u> ご飯	ツナ	茎わかめ	人参	レモン汁 キャベツ	*	白ごま ノンエッグマヨネーズ			
最優	憂秀賞	トラピー 牛乳	L	牛乳					712	23.7	15.3
11	月	ひじきと大豆の煮物 茶ご汁	大豆 天ぷら 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ひじき	人参 いんげん 茶葉 人参 葱	白菜 ごぼう 椎茸	こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	油			L
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		731	30.8	18.6
12	火	ビビンバ	牛肉		人参 小松菜	筍 玉葱 もやし	砂糖	油 ごま油 白ごま			
		わかめスープ ヨーグルト	豆腐	わかめ ヨーグルト	葱 人参	えのき 玉葱					
		ご飯 牛乳		牛乳			米				
13	水	いわしのおかか煮	いわし かつお節		T-26/#	+	砂糖 でん粉		741	26.5	19.8
		香り和え のっぺい汁	厚揚げ	海苔	ほうれん草 人参 葱	キャベツ ごぼう 椎茸	里芋 でん粉				
		みかん カレーライス	鶏肉		人参	みかん 玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油			
14	木	牛乳 まごわやさしいサラダ	大豆	牛乳 わかめ しらす干し		キャベツ えのき	砂糖 じゃが芋	プラン・グラン プログラング プログラン アンファイン ログま油 白ごま	771	25.8	20.3
	金	チーズパン	八立	チーズ	<i></i>	11 17 7000	パン		749	25	27.1
15		牛乳 肉団子スープ	肉団子	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 椎茸 玉葱					
		<u>大学芋</u> ご飯					さつま芋 砂糖 水あめ 米	油黒ごま			
		牛乳		牛乳					817	28.6	23.1
18	月	照り焼きハンバーグ 野菜ソテー	豚肉 鶏肉			玉葱 キャベツ コーン	砂糖でん粉	 油			
		クリーミースープ ご飯	ベーコン 白インゲン豆 豆乳	L	人参 パセリ	玉葱	じゃが芋				
114.	# 14L **	牛乳		牛乳							
地	生地消	第の日 さばゆずみそ煮 おひたし	さば 味噌 かつお節		人参	ゆず もやし	砂糖 米粉		770	32	21.5
19	η,	せんべい汁 みかん	鶏肉		人参 葱	ごぼう 白菜 みかん	せんべい		***		İ
19	水	麦ご飯				9-11-10	米 麦		791	29.0	20.3
20		<u>牛乳</u> おでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 肉団子	牛乳 昆布	人参	 大根	こんにゃく 里芋 砂糖				
		アーモンド和え	納豆		人参	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド			
\dashv		<u>納豆</u> ご飯	गरां <u>उर</u>	4.50			*				
21	木	牛乳 ししゃもフライ	ししゃも	牛乳 あおさ			パン粉 小麦粉 でん粉	 油	777	24.6	23.7
		こんにゃくの炒り煮 食物せんいたっぷり味噌汁	かつお節 鶏肉 味噌		人参 葱	ごぼう しめじ	こんにゃく 砂糖 さつま芋 こんにゃく	油 ごま油 白ごま			
		ワンローフパン いちごジャム	Name of the latter of the latt	4.50		_10, 00,0	パン ジャム	от псь			
								i .	706	26.3	25.2
22	金	牛乳 ポトフ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	かぶ 玉葱 セロリ キャベツ		油	706	20.0	
22	金	ポトフ スイートポテトサラダ	鶏肉 ウインナー	午乳	人参 ブロッコリー	かぶ 玉葱 セロリ キャベツ りんご レモン汁 きゅうり	さつま芋 米	油 ノンエッグマヨネーズ 	706	20.0	
		ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 十乳		牛乳	人参 ブロッコリー	りんご レモン汁 きゅうり	*	油 ノンエッグマヨネーズ			20.0
和	食の	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 サ乳 煮魚 卵の花	さば 鶏肉 おから	牛乳	人参 いんげん	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸	米 砂糖 砂糖	カープンエッグマヨネーズ	706	30.0	30.6
	食の	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 日 (24日) 煮魚 卯の花 味噌汁	さば			りんご レモン汁 きゅうり 生姜	砂糖				30.6
和25	食の	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 B (24B) 煮魚 卯の花 味噌汁 ご飯 牛乳	さば 鶏肉 おから 油揚げ 味噌	生乳 わかめ 牛乳	人参 いんげん 人参 葱	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 米	油			30.6
和 25	食の 月	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 煮魚 卯の花 味噌汁 ご飯 牛乳 八宝菜 春雨スープ	さば 鶏肉 おから	生乳 わかめ 牛乳	人参 いんげん	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉 春雨		853	30.0	
和 25	食の 月	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 煮魚 卯の花 味噌汁 ご飯 牛乳 八宝菜	さば 鶏肉 おから 油揚げ 味噌 豚肉 あさり かまぼこ 天ぷら	牛乳 わかめ 牛乳	人参 いんげん 人参 葱 人参	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱 玉葱 白菜 筍 椎茸	米 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉	油	853	30.0	
和 25 26	食の 月	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 日 (24日) 東僧汁 ご飯 牛乳 八宝菜 春雨スープ ご飯 牛乳 七味煮	さば 鶏肉 おから 油揚げ 味噌 豚肉 あさり かまぼこ 天ぶら ハム 鶏肉 厚揚げ	生乳 わかめ 牛乳 +乳	人参 いんげん 人参 葱 人参 チンゲン菜 人参 いんげん	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱 五葱 白菜 筍 椎茸 玉葱 えのき	米 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉 春雨 米	油	853	30.0	17.2
和 25 26	食の月火	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 素魚 卯の花 味噌汁 ご飯 牛乳 八宝菜 春雨スープ ご飯 牛乳 七味素 かきたま汁 りんご	さば 鶏肉 おから 油揚げ 味噌 豚肉 あさり かまぼこ 天ぷら	牛乳 わかめ 牛乳	人参 いんげん 人参 葱 人参 人参 チンゲン菜	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱 玉葱 白菜 筍 椎茸 玉葱 えのき	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉 春雨 米 砂糖	油	853	30.0	17.2
和 225 226	食の月火	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 サの花 味噌汁 ご飯 牛乳 ハ宝菜 春雨スープ ご飯 牛乳 七味煮 かきたま汁 りんご まご飯	さば 鶏肉 おから 油揚げ 味噌 豚肉 あさり かまぼこ 天ぶら ハム 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ 牛乳 	人参 いんげん 人参 葱 人参 チンゲン菜 人参 いんげん	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱 玉葱 白菜 筍 椎茸 玉葱 えのき 玉葱 にんにく えのき 椎茸 玉葱	米 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉 春雨 米	油	853	30.0	17.2
和 225 226	食の月火水	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 煮魚 卯の花 味噌汁 ご飯 牛乳 ハ宝菜 春雨スープ ご飯 牛乳 七味煮 かきたま汁 りんご飯 牛乳	さば 難肉 おから 油揚げ 味噌 豚肉 あさり かまぼこ 天ぷら ハム 難肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	生乳 わかめ 牛乳 +乳	人参 いんげん 人参 葱 人参 チンゲン菜 人参 いんげん 人参 葱	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱 玉葱 白菜 筍 椎茸 玉葱 えのき 玉葱 にんにく えのき 椎茸 玉葱	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉 春雨 米 砂糖	油	853	30.0	17.2
和 225 225 226 227	食の 月 火 水	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 素魚 卯の花 味噌汁 ご飯 牛乳 八宝菜 春雨スープ ご飯 牛乳 大宝菜 春雨スープ ご飯 牛乳 サミたま汁 りんご 麦ご飯 キ乳 切っでブーのみそがらめ ゆでブロッコリー 切り干し大根のスープ	さば 難肉 おから 油揚げ 味噌 豚肉 あさり かまぼこ 天ぷら ハム 難肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ 牛乳 わかめ 牛乳 わかめ 牛乳	人参 いんげん 人参 葱 人参 チンゲン菜 人参 いんげん	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱 玉葱 白菜 筍 椎茸 玉葱 えのき 玉葱 にんにく えのき 椎茸 玉葱 りんご	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉 春雨 米 砂糖 でん粉 米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油油	701	30.0 26.7 25.5	17.2
和 25 26 27 新メ	食の 月 火 水	ポトフ スイートポテトサラダ ご飯 牛乳 煮魚 卯の花 味噌汁 ご飯 牛乳 八宝菜 春雨スープ ご飯 牛乳 セ味煮 かきたま汁 りんご 麦ご飯 牛乳 りんご 裏ご飯	さば 鶏肉 おから 油揚げ 味噌 豚肉 あさり かまぼこ 天ぶら ハム 鶏肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ 牛乳 わかめ 牛乳 わかめ 牛乳	人参 いんげん 人参 葱 人参 チンゲン菜 人参 いんげん 人参 葱	りんご レモン汁 きゅうり 生姜 椎茸 玉葱 玉葱 白菜 筍 椎茸 玉葱 えのき 玉葱 にんにく えのき 椎茸 玉葱 りんご 生姜	米 砂糖 じゃが芋 米 砂糖 でん粉 春雨 米 砂糖 でん粉	油油	701	30.0 26.7 25.5	17.2

※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。

※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。

※11月19日(火)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。

※11月11日(月)の太字の献立は、令和5年度に中学生を対象とした福岡県学校給食レシピコンクールで、最優秀賞を受賞した南中学校の生徒さんのレシピを再現したものです。