

8, 9月分給食献立予定表

八女市学校給食

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		
			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)
26	月	夏野菜カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ ビーマン	玉葱 なす	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ	814	21.8	19.5
27	火	ごはん 牛乳 タッカルビ 冬瓜スープ	鶏肉 肉団子 豆腐	牛乳	人参 にら 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 冬瓜 えのき	トック 砂糖 ワンタン	油	715	27.9	15.8
28	水	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 きゅうりの即席漬け	いわし	牛乳		大根 きゅうり もやし ごぼう	砂糖 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油	721	24.4	21.9
29	木	地産地消の日 ごはん 牛乳 焼き肉 もずく汁 梨	豚肉 味噌 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 人参 葱	玉葱 もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく えのき 玉葱	砂糖	油 白ごま	717	25.8	21.3
30	金	野菜の日 (31日) 照り焼きハンバーグ 牛乳 夏野菜のミネストローネ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉葱 キャベツ	パン 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	745	29.8	28.4
1	月	ごはん 牛乳 スタミナ酢鶏 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ ビーマン 人参 人参 葱	なす 玉葱 生姜 にんにく 切り干し大根 玉葱	でん粉 砂糖 小麦粉	油	772	26.6	21.0
2	火	ごはん 牛乳 魚のピリ辛煮 おひたし 冬瓜汁	さば かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	生姜 にんにく もやし 冬瓜 しめじ	米 麦 砂糖	油	827	31.1	32.3
3	水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 味噌 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にら	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく えのき 玉葱	米 でん粉	油 ごま油 白ごま	717	29.5	21.2
4	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物 黒糖コッパン	牛肉 卵	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 きゅうり キャベツ	じゃが芋 こんにやく 砂糖 春雨 砂糖	油 パン 黒砂糖	713	23.1	14.0
5	金	ごはん 牛乳 ジャージャー麺 パンパンジーサラダ	豚肉 味噌 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 葱	椎茸 もやし 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖 砂糖	油 白ごま ごま油	770	34.8	25.5
6	月	カレーライス 牛乳 枝豆サラダ	鶏肉 レンズ豆	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	763	27.7	18.5
7	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え けんちん汁	さば 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし ごぼう	砂糖 じゃが芋 こんにやく	白ごま	843	31.9	31.7
8	水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 スーミタン	豚肉 味噌 赤味噌 卵 ベーコン	牛乳	人参 葱 チンゲン菜	筍 玉葱 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	春雨 砂糖 でん粉	油	725	21.5	18.5
9	木	最優秀賞レシピ ごはん 牛乳 ハニー梅の鶏ソテー ビーマンのしょうゆ和え 厚揚げの味噌汁	鶏肉 かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	玉葱 梅 もやし 玉葱 しめじ	小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖	油 油 ごま油	773	28.4	22.5
10	金	背割りコッパン 牛乳 チリコンカン 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 金時豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 パセリ	玉葱 セロリ 玉葱 キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油	716	31.6	19.8
11	月	敬老の日									
12	火	十五夜 ゆかりご飯 牛乳 丸天うどん ひじきサラダ	鶏肉 天ぷら ツナ	牛乳	しそ 人参 葱 人参	米 もやし キャベツ きゅうり レモン汁	米 うどん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	710	25.3	15.8
13	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごま和え	鶏肉 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん 人参 小松菜	玉葱 もやし	じゃが芋 砂糖 砂糖	油 白ごま ねりごま	717	25.5	14.6
14	木	地産地消の日 ごはん 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 ビーマン 人参 葱	なす 玉葱 生姜 玉葱	砂糖 でん粉	ごま油	701	28.5	20.1
15	金	ワンローフパン 牛乳 ホキのトマトソースかけ 枝豆 コーンクリームスープ	ホキ	牛乳	トマト	玉葱 えのき にんにく 枝豆 玉葱 コーン	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	819	33.4	28.9
16	月	振替休日									
17	火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 味噌汁	あじ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 葱	玉葱 きゅうり 玉葱	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油	766	30.1	21.3
18	水	ごはん 牛乳 うま煮 カリカリ和え 中華おこわ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参	ごぼう 椎茸 キャベツ もやし	じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	油 アーモンド ごま油	724	26.8	16.2
19	木	ごはん 牛乳 しゅうまい ナムル サンスタウン バイナッブル	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	玉葱 生姜 もやし 玉葱 葱 筍	小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	713	27.0	18.0
20	金	ごはん 牛乳 カレースパゲティ アメリカンサラダ	ベーコン	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 コーン	スパゲティ じゃが芋	油 油	723	22.7	21.6
21	月	新メニュー ごはん 牛乳 トマトオムレツ キャベツのレモン和え コンソメスープ	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳 トマト	人参 トマト	玉葱 にんにく マッシュルーム パプリカ	米	油	716	23.3	22.1
22	火	ごはん 牛乳 コンソメスープ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 セロリ	じゃが芋				

※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。
 ※9月12日(木)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。
 ※8月29日(木)の梨と、9月19日(木)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。