



10 月分給食献立予定表



八 女 市 学 校 給 食 会

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	水	麦ご飯 牛乳 魚の揚げみそ煮 おかか和え すまし汁	さば みそ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	もやし 玉葱 えのき 椎茸	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油	747	34.9	21.2
2	木	ご飯 牛乳 磯煮 切り干し大根とベーコンの炒め物	鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン	牛乳 茎わかめ	人参 葱	千切大根 キャベツ	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	716	25.7	17.3
3	金	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 ヨーグルト	豚肉 金時豆 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	玉葱 玉葱 キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油	779	35.9	23.9
十五夜		秋飯 牛乳	小豆	牛乳		枝豆	米 もち米 さつま芋		720	28.1	17.4
6	月	ごぼうの炒め煮 魚そうめん汁	豚肉 魚そうめん 豆腐	わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう えのき	こんにゃく 砂糖	白ごま 油	720	28.1	17.4
7	火	ご飯 牛乳 さばの梅煮 ごま和え 味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳		梅 もやし 玉葱	米 砂糖 じゃが芋	白ごま	824	29.7	30.9
8	水	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 しらす和え	豚肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌 しらす干し わかめ	牛乳	人参 葱 人参 小松菜	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ	でん粉 砂糖 砂糖	油	753	32.5	21.6
9	木	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 中華スープ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 人参 葱	ごぼう 枝豆 玉葱 もやし	でん粉 砂糖	油	732	25.5	21.7
目の要護デー		ワンローフパン はちみつ					パン はちみつ				
八女市で とれたはちみつ		牛乳 キャロットシチュー ハムサラダ	鶏肉 豆乳 ハム	牛乳	人参 バセリ	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター 油	729	27.9	24.1
10	金										
13	月	スポーツの日									
14	火	ご飯 牛乳 ボークジンジャー 厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	玉葱 キャベツ 生姜 玉葱 しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	701	26.2	19.6
15	水	秋の幸カレーライス 牛乳 シーザーサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 人参	玉葱 しめじ りんご キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 米 麦 ノンエッグマヨネーズ	カレーウ 油	750	22.5	21.7
地産地消の日		栗ご飯 牛乳 あじフライ 昆布和え 沢煮椀	あじ 豚肉	牛乳 昆布			米 もち米 栗 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	黒ごま 油	741	26.0	19.7
16	木	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん 中華サラダ			人参 小松菜 人参 葱	もやし ごぼう 筍 えのき	パン 米粉				
17	金	牛乳 ちゃんぽん 中華サラダ	豚肉 あさり 天ぷら	牛乳 わかめ	人参 葱 人参	キャベツ きゅうり もやし	スパゲティ 砂糖	油 白ごま ごま油	730	33.0	21.8
18	土	ご飯 牛乳 チャプチェ 豆腐と卵の中華スープ	豚肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 葱	玉葱 玉葱 えのき	春雨 砂糖 でん粉	白ごま ごま油	734	26.6	21.2
21	火	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 おひたし さつまいものみそ汁	いわし かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ		生姜 もやし 玉葱	米 麦 でん粉 砂糖		725	24.1	20.6
22	水	ご飯 牛乳 肉じゃが 千草和え	牛肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉葱 キャベツ	こんにゃく じゃが芋 砂糖 砂糖	油 白ごま 油	708	25.2	15.5
23	木	人参ピラフ 牛乳 ラビオリスープ キャベツと豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 ツナ 大豆	牛乳	人参 人参	玉葱 枝豆 玉葱 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	718	25.6	17.3
24	金	フィッシュバーガー 牛乳 クリーミースープ	ホキ	牛乳	人参	キャベツ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 油		737	31.9	23.1
27	月	ゆかりご飯 牛乳 丸天うどん アーモンド和え ハヤシライス	鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 葱 人参 小松菜	しそ もやし キャベツ	米 うどん 砂糖		718	24.8	13.6
28	火	牛乳 ハヤシライス 元気サラダ	牛肉	牛乳 昆布	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦 砂糖	アーモンド ハヤシルウ 油	715	24.8	20.1
29	水	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め 春雨スープ	ハム かつお節 豚肉 厚揚げ 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 人参 葱	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 えのき	米 でん粉 砂糖 春雨	ごま油	743	24.6	19.3
30	木	ご飯 牛乳 魚のピリ辛ソース 香りとえ 味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 海苔 わかめ		玉葱 えのき にんにく キャベツ もやし 玉葱	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	774	34.1	22.4
31	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 ペンネのトマトソース 卵とチーズのスープ		牛乳	人参 トマト 人参 バセリ	玉葱 なす しめじ 玉葱 コーン	パン ジャム ペンネ じゃが芋 パン粉	油	747	31.2	23.6

※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。

※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。

※10月10日(金)の一食はちみつは、八女市の株式会社正栄さんよりいただいています。

※10月16日(木)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。