



8,9 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			
25	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	797	22.2	18.6
26	火	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 きゅうりの即席漬け 豚汁	いわし	牛乳		生姜 きゅうり ごぼう	でん粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	746	25.4	24.6
27	水	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜炒め もずく汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 かまぼこ	牛乳		玉葱 キャベツ 玉葱 えのき	でん粉 砂糖	油	754	26.8	22.4
28	木	地産地消の日 ごはん 牛乳 タッカルビ 冬瓜スープ 梨	鶏肉 肉団子 豆腐	牛乳	人参 にら 人参 葱	玉葱 キャベツ にんにく 生姜 冬瓜 えのき 梨	トック 砂糖	油	738	27.8	16.3
29	金	野菜の日 (31日) メンチカツバーガー 牛乳	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	人参	キャベツ 玉葱	パン パン粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	740	28.3	29.3
1	月	夏野菜のミネストローネ キムタクご飯 牛乳 パンパンジーサラダ 餃子スープ	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉葱 なす セロリ 玉葱 キムチ たくあん	米	油	734	28.0	20.1
2	火	新メニュー ごはん 牛乳 冬瓜のくず煮 味噌ちゃんこ	鶏肉 卵 厚揚げ つくね 味噌	牛乳	人参 人参 葱	冬瓜 枝豆 生姜 玉葱 しめじ	でん粉 砂糖 じゃが芋		721	28.2	18.7
3	水	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け けんちん汁	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	玉葱 きゅうり ごぼう	小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	753	32.7	20.8
4	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 千草和え かなぎ佃煮	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん 人参 小松菜	玉葱 キャベツ	じゃが芋 砂糖 砂糖	油 白ごま 油	736	28.2	14.1
5	金	黒糖コッペパン 牛乳 ジャージャー麺 わかめサラダ ヨーグルト	豚肉 味噌 赤味噌 かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 葱	玉葱 もやし 椎茸 にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 砂糖	油	769	33.3	22.1
8	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ煮 小松菜のごまドレ和え	豚肉 厚揚げ 味噌 ハム	牛乳	人参 にら 人参 小松菜	玉葱 筍 生姜 もやし	こんにゃく 砂糖 砂糖	油 白ごま ねりごま	745	28.2	23.4
9	火	カレーライス 牛乳 梅マヨサラダ	鶏肉 レンズ豆 ハム	牛乳	人参 人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	734	24.9	17.7
10	水	ごはん 牛乳 魚のピリ辛煮 おひたし 沢煮椀	さば かつお節 豚肉	牛乳	人参 人参 葱	生姜 にんにく もやし ごぼう 筍 椎茸 えのき	砂糖		791	30.7	29.8
11	木	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	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 千切大根 玉葱 しめじ	でん粉 小麦粉 砂糖	油	774	26.9	20.5
12	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト 人参	玉葱 しめじ 野菜ジュース コーン キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖	油	713	30.8	24.8
15	月	敬老の日									
16	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま和え すまし汁	さば 味噌 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	生姜 もやし 玉葱 えのき 椎茸	米 砂糖	白ごま	728	28.3	19.1
17	水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 スーミータン	豚肉 赤味噌 味噌 卵 ベーコン	牛乳	人参 にら 葱	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	春雨 砂糖 でん粉	油	720	21.6	18.5
18	木	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 みそ汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ビーマン 人参 葱	玉葱 梅 もやし 玉葱	小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖 じゃが芋	油 油 ごま油	770	28.4	21.4
19	金	地産地消の日 ミルクねじりパン 牛乳 カレースパゲティ アメリカンサラダ シャインマスカット	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 シャインマスカット	パン スパゲティ じゃが芋	油 アーモンド 油	727	24.7	24.5
22	月	新メニュー ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 かまぼこ和え かきたま汁	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 葱	生姜 もやし 玉葱 えのき 椎茸	米 麦 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油	742	32.0	23.2
23	火	秋分の日									
24	水	中華おこわ 牛乳 しゅうまい ナムル サンスータン	豚肉 鶏肉 ハム 油揚げ	干しえび 牛乳	人参 小松菜 人参 葱	枝豆 椎茸 玉葱 生姜 もやし 玉葱 筍	米 もち米 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 春雨	ごま油	708	27.6	17.3
25	木	ごはん 牛乳 肉じゃが かりかり和え	牛肉	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 キャベツ もやし	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 アーモンド ごま油	752	25.2	20.0
26	金	ワンローフパン いちじくジャム 牛乳 ホキのトマトソースかけ コンソメスープ	ホキ ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	玉葱 コーン 枝豆 えのき にんにく 玉葱 セロリ	砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋	油	750	28.0	26.9
29	月	ごはん 牛乳 七味煮 ちゃんぽん味噌汁 バリエリア	鶏肉 厚揚げ 豚肉 あさり 天ぷら 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 にんにく 玉葱 キャベツ もやし	砂糖	白ごま 油 ごま油	754	34.5	21.2
30	火	ごはん 牛乳 オムレツ キャベツのレモン和え コーンクリームスープ	鶏肉 卵 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 トマト ビーマン 人参	玉葱 キャベツ レモン汁 玉葱 コーン	米 砂糖 じゃが芋	油	774	25.0	23.5

※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。

※8月28日(木)の梨と、9月19日(金)のシャインマスカットは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。