１１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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂肪
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類	(kcal)	(g)	(g)
2	月	ご飯					米		766	27.9	20.3
		牛乳		牛乳							
		ハニー梅の鶏ソテー	鶏肉			玉葱 梅	小麦粉 でん粉 はちみつ	油			
		おかか和え	かつお節		人参	キャベツ					
		厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱 しめじ	じゃが芋				
3	火	文化の日									
4	水	**チキンビリヤニ**	鶏肉		赤ピーマン パセリ	玉葱 にんにく 生姜	米	油	723	26.5	19.8
		牛乳		牛乳							
		ヨーグルトサラダ		ヨーグルト	人参	コーン キャベツ きゅうり レモン汁		ノンエッグマヨネーズ			
		ラッサム風スープ	ベーコン レンズ豆		トマト	玉葱 レモン汁	じゃが芋 砂糖				
		マンゴープリン		乳		マンゴー	砂糖				
5	木	ご飯					米		730	24.7	19.1
		牛乳		牛乳							
		さんまゆず味噌煮	さんま 味噌			柚子	砂糖 米粉				
		ごま和え			人参 ほうれん草			白ごま			
		せんべい汁	鶏肉		人参 葱	ごぼう 白菜	小麦粉				
		りんご				りんご					
6	金	黒糖コッペパン					パン 黒砂糖		749	29.3	23.2
		牛乳		牛乳							
		じゃこスパゲティ	ベーコン	しらす干し	人参 小松菜	えのき 玉葱	スパゲティ	油			
		茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	キャベツ レモン汁		白ごま マヨネーズ			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
9	月	**ひじきキンパ**	牛肉 卵	ひじき のり	ほうれん草 人参	たくあん 生姜 にんにく	米 麦 砂糖	白ごま ごま油 コーン油 えごま油	782	30.8	24.0
		牛乳		牛乳							
		タッカンマリ	鶏肉		人参	深葱 キャベツ にんにく 生姜	トック じゃが芋				
10	火	麦ご飯					米 麦		724	26.8	21.3
		牛乳		牛乳							
		豚肉のみそ煮	豚肉 厚揚げ 味噌		人参 にら	玉葱 筍 生姜	こんにゃく 砂糖	油			
		アーモンド和え			人参	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド			
11	水	ご飯					米		723	27.6	19.8
		牛乳		牛乳							
		ホキのごまソースかけ	ホキ				コーンスターチ 砂糖	白ごま 油			
		昆布あえ		昆布	人参 小松菜	キャベツ					
		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					
12	木	ハヤシライス	牛肉		人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ 油	796	22.3	23.7
		牛乳		牛乳							
		スイートポテトサラダ				りんご レモン汁 きゅうり	さつまいも	マヨネーズ			
13	金	照り焼きバーガー	鶏肉 豚肉		人参	キャベツ 玉葱	砂糖 でん粉 パン	ノンエッグマヨネーズ	753	32.9	25.9
		牛乳		牛乳							
		ラビオリスープ	鶏肉 豚肉		人参 ブロッコリー	玉葱 セロリ	小麦粉 パン粉 砂糖				
		みかん				みかん					
16	月	牛じゃこライス	牛肉	しらす干し			米 砂糖	アーモンド 油	750	29.7	22.3
		牛乳		牛乳							
		厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油			
		即席漬け			人参	キャベツ レモン汁					
		魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐	わかめ	人参 葱	えのき					
17	火	ご飯					米		694	23.7	21.7
		牛乳		牛乳							
		おでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	昆布	人参	大根	こんにゃく 里芋 砂糖				
		小松菜のごまドレ和え	ハム		人参 小松菜	もやし	砂糖	白ごま ねりごま			
		納豆	納豆								
18	水	麦ご飯					米 麦		760	31.0	20.1
		牛乳		牛乳							
		さんま生姜煮	さんま			生姜	砂糖 でん粉	油			
		香り和え		海苔	ほうれん草	キャベツ					
		沢煮椀	豚肉		人参 葱	ごぼう 筍 椎茸 えのき					
19	木	麦ご飯					米 麦		747	23.6	17.0
		牛乳		牛乳							
		茎わかめの煮物	牛肉	茎わかめ			こんにゃく 砂糖	油			
		八女茶団子汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 葱 **緑茶**	白菜 ごぼう 椎茸	白玉粉 小麦粉				
		柿				**柿**					
20	金	キャロットパン			人参		パン		778	20.7	32.2
		牛乳		牛乳							
		肉団子スープ	肉団子		人参 チンゲン菜	白菜 玉葱 椎茸					
		大学芋					さつま芋 砂糖 水あめ	油 黒ごま			
23	月	勤労感謝の日									
24	火	ご飯					米		738	23.9	22.3
		牛乳		牛乳							
		ししゃもフライ	ししゃも	あおさ			パン粉 でん粉	油			
		ひじきの煮物	天ぷら	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油			
		鰹と昆布だしの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱	じゃが芋				
25	水	ビーフカレーライス	牛肉		人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	782	26.6	22.4
		牛乳		牛乳							
		まごわやさしいサラダ	大豆	わかめ しらす干し	人参	キャベツ えのき	砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 油			
26	木	ご飯					米		765	32.7	21.6
		牛乳		牛乳							
		さばホイル焼き	さば 味噌				砂糖 米粉				
		青梗菜ソテー	ベーコン 卵		チンゲン菜	キャベツ	砂糖 でん粉	油			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葱	ごぼう	里芋 こんにゃく				
27	金	ソフトフランスパン					パン		724	32.2	27.0
		牛乳		牛乳							
		きなこクリーム	きな粉 黒大豆	乳							
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース	じゃが芋	油			
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ コーン レモン汁	砂糖	油			
30	月	麦ご飯					米 麦		720	25.2	18.4
		牛乳		牛乳							
		麻婆春雨	豚肉 味噌 赤味噌		人参 葱	筍 玉葱 椎茸 にんにく 生姜	春雨 砂糖	油			
		豆腐と卵の中華スープ	ベーコン 卵 豆腐		チンゲン菜	玉葱 えのき	でん粉				
		パリパリフィッシュ	かたくちいわし				水飴 砂糖				

※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。

※米は八女市でとれた「元気つくし」を使用しています。

※11月19日(木)の柿・緑茶は八女市でとれたものです。
柿は、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9日(月)は韓国の巨済市が八女市の交流都市であることから
韓国料理を取り入れています。

※11月18日(水)には、お楽しみデザートがつきます。

※11月24日は「和食の日」です。和食の基本となる「だし」
について、食育だよりで紹介しています

めざせ！！
子どもたちの記憶に残る学校給食日本一！

より多くの食材を味わう体験を！！今月は、インドの「ビリヤニ・ラッサム・ライタ」や、韓国の「キンパ・タッカンマリ」など、インドや韓国にちなんだ料理を食べやすくして取り入れています。
いろいろな国の食を知るきっかけになればと思います。
また、青森県の郷土料理「せんべい汁」や和食の日献立など、和食の特徴である「だし」を味わう献立をたくさん取り入れています。