



# 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			
			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)	
8/26	月	キムチチャーハン 牛乳 しゅうまい パンパンジーサラダ わかめスープ みかんシャーベット	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 葱 人参	生姜 キムチ 玉葱 もやし きゅうり えのき みかん	米 砂糖	小麦粉 砂糖 白ごま ごま油	770	28.8	21.0	
地産地消の日			ご飯 牛乳 豚肉の味噌煮 春雨の酢の物 梨	牛乳	人参 にら 人参	玉葱 筍 生姜 きゅうり キャベツ 梨	米 砂糖 春雨	油 白ごま	808	28.3	22.9	
27	火	カレーライス 牛乳 枝豆サラダ	牛肉 ひよこ豆	牛乳	人参	玉葱 りんご	じゃが芋 カレールウ 米 麦 砂糖	油	816	29.5	20.7	
28	水	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き ゆかり和え 味噌汁	さんま 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	しそ 人参 葱	生姜 キャベツ きゅうり 切り干し大根 玉葱	砂糖 でん粉	油 じゃが芋	796	25.2	25.6	
29	木	キャロットパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	人参 トマト ピーマン 人参	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース レモン汁 コーン きゅうり キャベツ	スパゲティ 油 油	822	27.8	32.5		
9/2	月	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 切り干し大根の煮物 夏のっぺい汁	いわし 豚肉 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 いんげん 葱 人参	生姜 切り干し大根 なす 椎茸 にんにく 玉葱 キャベツ	砂糖 でん粉 砂糖 ごんにやく でん粉 砂糖	油 油 油	757	27.9	21.4	
3	火	メキシカンビーフサンド 牛乳 コンソメスープ ももヨーグルト	牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱 セロリ もも	パン 砂糖	じゃが芋	732	29.3	22.9	
4	水	ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ごまじゃこ和え	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん 小松菜	玉葱 もやし キャベツ	米 砂糖	じゃが芋 砂糖 白ごま ごま油	735	27.6	12.7	
5	木	ご飯 牛乳 回鍋肉 冬瓜スープ ぶどう 米粉パン	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 にら 人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 筍 椎茸 玉葱 冬瓜 えのき ぶどう	砂糖 でん粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	785	31.1	22.3	
6	金	魚のレモンソース 野菜サラダ コーンクリームスープ	ホキ	牛乳	人参 人参 パセリ	レモン汁 きゅうり キャベツ レモン汁 玉葱 コーン	小麦粉 でん粉 砂糖 油	油 油	826	38.2	28.4	
9	月	ご飯 牛乳 肉詰めいなり アーモンド和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 人参 かぼちゃ 葱	玉葱 きゅうり キャベツ 玉葱	米 砂糖 でん粉 砂糖	油 アーモンド	774	28.7	22.8	
10	火	ワンローフパン いちじくジャム 牛乳 焼きうどん 昆布サラダ	豚肉 天ぷら いか ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 葱 人参	椎茸 玉葱 キャベツ もやし きゅうり 切り干し大根 コーン	パン ジャム うどん 砂糖	油 油	734	31.1	21.5	
11	水	カレーピラフ 牛乳 アメリカンサラダ ミネストローネスープ 角チーズ	鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱	米 砂糖	バター	772	24.5	26.8	
12	木	麦ご飯 牛乳 魚の揚げ味噌煮 おかか和え すまし汁	サバ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 葱 人参	もやし 玉葱 えのき	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油	852	35.4	30.0	
十五夜			お月見バーガー 牛乳 豆乳スープ	豚肉 鶏肉 味噌 卵	牛乳	人参 人参 葱 人参	玉葱 えのき	パン パン粉 砂糖	820	40.3	29.1	
13	金	敬老の日	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 しめじ エリンギ	じゃが芋					
16	月	敬老の日										
17	火	ハヤシライス 牛乳 フルーツカクテル	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 ハヤシルウ	油	814	24.0	18.4	
18	水	ご飯 牛乳 さんまのピリ辛煮 ごま和え 切り干し大根の味噌汁	さんま	牛乳	人参 人参 葱 人参	生姜 にんにく キャベツ もやし 切り干し大根 玉葱 えのき	砂糖 でん粉	油 白ごま	763	26.8	23.8	
地産地消の日			ご飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め スーミタン コッペパン	豚肉 味噌 卵 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	なす 玉葱 生姜 玉葱 コーン	米 砂糖 でん粉	ごま油	774	29.1	22.9
19	木	ご飯 牛乳 チキンピーンズ パインサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース パイナップル キャベツ きゅうり	パン 砂糖	じゃが芋 油 油	750	33.2	23.2	
23	月	秋分の日										
24	火	ミルクねじりパン 牛乳 ジャージャー麺 海藻サラダ	豚肉 味噌 赤味噌 かつお節	牛乳 海藻	人参 葱 人参	椎茸 もやし 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ	油 ごま油	761	32.9	23.0	
25	水	ご飯 牛乳 うま煮 野菜のり酢和え 中華おこわ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 いんげん 人参	ごぼう キャベツ もやし 枝豆 椎茸	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 砂糖 米 もち米 砂糖	油 ごま油	735	27.5	14.7	
26	木	牛乳 ぎょうざ きゅうりの即席漬け 春雨スープ	豚肉 味噌	牛乳	にら	キャベツ 玉葱 にんにく きゅうり 玉葱 えのき	小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 春雨	油	749	26.8	18.7	
27	金	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 ホキのトマトソースかけ 枝豆 ラビオリスープ	ホキ	牛乳	トマト	玉葱 えのき にんにく 枝豆 キャベツ 玉葱 セロリ	パン はちみつ マーガリン	油	832	36.2	29.0	
30	月	麦ご飯 牛乳 麻婆春雨 肉団子スープ	豚肉 味噌 赤味噌 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 葱 人参 チンゲンサイ	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ えのき	米 麦 春雨 砂糖	油	720	23.8	17.5	

※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。  
 ※8月27日(火)の梨、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。  
 ※料理ごとに使っている食品がわかるように、献立名にそって食品名を載せています。