



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				
		主食	牛乳	おかず	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)	タンパク (g)	脂肪 (g)
8/27	月	ごはん	○	回鍋肉 わかめスープ みかんシャーベット	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ にんにく 生姜 椎茸 えのき	米 砂糖 シャーベット	白ごま 油	782	28.5	19.7
28	火	地産地消の日 とびだせ!レシピ ごはん	○	肉じゃが 春雨の酢の物 梨	牛肉 ハム	牛乳	人参 いんげん	玉葱 キャベツ	米 じゃが芋 春雨 砂糖 こんにやく	油	826	25.7	19.1
29	水	キムチチャーハン	○	ぎょうざ 中華サラダ スーミータン	豚肉 ぎょうざ 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	玉葱 もやし きゅうり 生姜 コーン	米 砂糖 でん粉	油 白ごま ごま油	806	28.1	27.8
30	木	ごはん	○	さんまおろし煮 ごま和え かぼちゃの味噌汁	秋刀魚 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葱 かぼちゃ	玉葱 キャベツ	米	白ごま	754	29.2	21.9
31	金	キャロットパン	○	夏野菜のスパゲッティ パインサラダ	ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン	玉葱 しめじ にんにく パイン キャベツ きゅうり 茄子 野菜ジュース	パン スパゲッティ	油	802	24.6	30.8
9/3	月	ごはん	○	鶏肉のさっぱり煮 おかか和え 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 葱 小松菜	玉葱 もやし 生姜 しめじ 切り干し大根	米 砂糖		755	31.0	21.3
4	火	ワンローフパン りんごジャム	○	魚のレモンソース サラダ クリーミースープ	ホキ ベーコン 白インゲン豆	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン レモン汁	パン ジャム 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	油	807	34.5	26.3
5	水	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 野菜ののり酢和え かなぎ佃煮	鶏肉 卵	牛乳 のり かなぎ	人参 かぼちゃ いんげん	玉葱 キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖		763	29.3	12.7
6	木	中華おこわ	○	しゅうまい きゅうりの即席漬け もずく汁	豚肉 豆腐 かまぼこ しゅうまい	牛乳 もずく 干しエビ	人参 葱	玉葱 椎茸 枝豆 きゅうり えのき	米 もち米 砂糖	ごま油	708	27.3	17.8
7	金	メキシカンビーフサンド	○	ラビオリスープ ぶどう	牛肉 ベーコン ラビオリ	牛乳	人参 トマト	玉葱 セロリ にんにく ぶどう	パン じゃが芋 砂糖	油	741	30.2	21.2
10	月	ごはん	○	豚肉の味噌煮 アーモンド和え	豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	牛乳	人参 にら	玉葱 きゅうり 生姜 筍 キャベツ	米 砂糖 こんにやく	アーモンド 油	800	29.9	26.2
11	火	ミルクねじりパン	○	ジャージャー麺 わかめサラダ	豚肉 みそ 赤みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 葱	玉葱 もやし キャベツ きゅうり 椎茸 にんにく 生姜	パン 砂糖 スパゲッティ		760	33.0	22.5
12	水	ごはん	○	魚のごまソースかけ おひたし けんちん汁	鯖 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	人参 葱	もやし ごぼう	米 じゃが芋 こんにやく 小麦粉 でん粉 砂糖	油 白ごま	894	37.4	32.6
13	木	カレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 りんご バナナ 黄桃 みかん パイナップル	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	858	26.4	20.2
14	金	ごはん	○	いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 味噌汁	鯛 天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葱 いんげん	玉葱 椎茸 切り干し大根	米 こんにやく じゃが芋 砂糖		776	28.3	20.9
17	月	敬老の日											
18	火	コッペパン	○	チキンビーンズ アメリカンサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 野菜ジュース コーン	パン じゃが芋	油 アーモンド	793	34.7	27.1
19	水	地産地消の日 とびだせ!レシピ ごはん	○	豚肉となすの味噌炒め 冬瓜スープ ムース	豚肉 豆腐 つくね みそ	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉葱 茄子 冬瓜 えのき 生姜	米 ムース 砂糖	ごま油	811	31.4	25.2
20	木	ごはん	○	さんまのかば焼き 昆布和え 厚揚げの味噌汁	秋刀魚 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 葱	玉葱 キャベツ きゅうり しめじ 生姜	米 砂糖	油	787	24.7	25.7
21	金	十五夜 黒糖コッペパン	○	丸天うどん 枝豆サラダ 十五夜大福	鶏肉 天ぷら ハム	牛乳	人参 葱	もやし 枝豆 キャベツ きゅうり レモン汁	パン うどん 大福 砂糖		820	35.1	20.2
24	月	振替休日											
25	火	ワンローフパン いちじくジャム	○	トマトオムレツ ツナサラダ 豆乳スープ	卵 ツナ ベーコン 豆乳 白インゲン豆	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ しめじ レモン汁	パン ジャム じゃが芋	油	741	30.6	27.1
26	水	ごはん	○	煮魚 ごま和え 味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 葱	玉葱 もやし キャベツ 生姜	米 じゃが芋 砂糖	白ごま	838	34.5	24.9
27	木	ハヤシライス	○	元気サラダ	牛肉 ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 ミニトマト	玉葱 キャベツ しめじ きゅうり コーン	米 麦 砂糖	ハヤシルウ 油	758	26.9	21.3
28	金	米粉パン	○	ジャーマンポテト 卵とチーズのスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ コーン	パン じゃが芋 パン粉	油	771	33.5	25.8

※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28日(火)の梨と9月19日(水)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。

☆朝食おすすめメニュー☆
 ~卵とチーズのスープ~

○材料(1人分)

- ベーコン…10g(1/2枚)
- キャベツ…30g(1/2枚)
- 人参…10g(1/10本)
- 玉ねぎ…30g(1/8個)
- コーン…20g(大さじ1)
- 卵…25g(1/2個)
- パン粉…1g(小さじ1)
- 粉チーズ…3g(大さじ1/2)
- 乾燥パセリ…ひとつまみ
- コンソメ…1/2個
- 水…180ml

○作り方

- ①ベーコン、キャベツは短冊切り、人参は千切りにする。玉ねぎはうすく切る。
- ②卵は溶いて、粉チーズとパン粉を加えてよく混ぜる。
- ③鍋にベーコンを入れて炒める。
- ④玉ねぎと人参を入れてよく炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら水を加えて煮る。
- ⑥人参に火が通ったらキャベツとコンソメを加える。
- ⑦キャベツが柔らかくなったら②をもう一度よく溶き、ゆっくりかき混ぜながら入れる。
- ⑧乾燥パセリをふる。

