



# 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						
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂肪 (g)		
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							
1	月	わかめしらすごはん	○	里芋コロッケ おほかか和え すまし汁	かまぼこ 豆腐	かつお節 牛乳 わかめ しらす干し	人参 葱	キャベツ もやし えのき 椎茸	米 里芋 パン粉	小麦粉 油	754	26.0	19.1		
2	火	黒糖コッペパン	○	和風スパゲッティ カッテージチーズサラダ	ベーコン ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	玉葱 しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	油 マヨネーズ	704	27.7	21.6		
3	水	八女地区新人大会													
4	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 はりはりなます 八女茶ムース	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉葱 椎茸 切り干し大根 きゅうり	米 砂糖	じゃが芋 ムース	白ごま	746	26.5	14.1	
5	金	ハンバーガー	○	コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン みそ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 セロリ	パン 砂糖	じゃが芋		765	34.3	26.7	
8	月	体育の日													
9	火	ぶどう食パン	○	ポテトのチーズ風味 ミネストローネスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 コーン セロリ 干しぶどう	パン じゃが芋 マカロニ		774	29.3	21.4		
10	水	目の愛護デー にんじんピラフ	○	大豆サラダ かぼちゃスープ ヨーグルト	大豆 ツナ ベーコン 豆腐 白インゲン豆	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ かぼちゃ 人参ジュース	玉葱 枝豆 レモン汁 エリンギ しめじ	米	油 マヨネーズ アーモンド	809	30.9	22.6		
11	木	ごはん	○	さばの梅煮 ごま和え 豆腐の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葱	もやし 玉葱 生姜 梅干し	米 砂糖	白ごま	828	35.0	25.5		
12	金	あげパン	○	野菜スープ 切干大根サラダ	ハム きなこ かつお節 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 キャベツ きゅうり コーン 切り干し大根	パン じゃが芋 黒砂糖 砂糖	油	682	28.6	24.3		
15	月	ごはん	○	さんまゆず味噌煮 昆布和え けんちん汁	秋刀魚 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 葱	玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	米 じゃが芋 こんにゃく		747	31.5	21.3		
16	火	コッペパン	○	キャロットシチュー フレンチサラダ りんごゼリー	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり みかん	パン じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 バター	731	26.2	24.3		
17	水	ごはん	○	うま煮 干草和え	鶏肉 厚揚げ 油揚げ いか	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう 椎茸 キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	782	29.4	18.9		
18	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 しらす和え	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 葱 小松菜	玉葱 椎茸 生姜 キャベツ にんにく	米 砂糖 麦 でん粉	油	783	33.8	22.2		
19	金	地産地消 とびだせ！レシピ 栗ごはん	○	あじフリッター おひたし もずく汁	鱈 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 もずく	人参 葱	もやし 玉葱 えのき	米 栗	もち米 油 黒ごま	763	27.0	22.2		
20	土	♪文化発表会♪ 地産地消 秋の幸カレーライス	○	海藻サラダ レインボーレッドキウイ	牛肉 かつお節	牛乳 海藻	人参	玉葱 しめじ りんご エリンギ きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 麦 砂糖	油 カレールウ 白ごま	790	26.2	19.8		
23	火	食パン ブルーベリー&マーガリン	○	鮭フライ キャベツのレモン和え ラビオリスープ	鮭 ベーコン ラビオリ	牛乳	人参	キャベツ 玉葱 コーン セロリ レモン汁	パン ジャム	油 マーガリン	783	31.4	28.2		
24	水	ごはん	○	いわしおほかか煮 アーモンド和え さつまいもの味噌汁	鰯 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 葱	きゅうり キャベツ 玉葱	米 砂糖	さつまいも アーモンド	782	27.6	23.3		
25	木	ごはん	○	納豆 大根と天ぷらの煮物 かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐 納豆	牛乳 わかめ	人参 葱 いんげん	大根 椎茸 えのき	米 でん粉	こんにゃく 砂糖	油	750	32.7	19.5	
26	金	ミルクねじりパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ コーン レモン汁 きゅうり 野菜ジュース キャベツ	パン じゃが芋	油	790	37.3	25.9		
29	月	ごはん	○	八宝菜 中華和え	豚肉 かまぼこ うずら卵 ハム	牛乳	人参	白菜 玉葱 椎茸 もやし きゅうり	米 砂糖	でん粉 油 白ごま ごま油	769	33.2	22.3		
30	火	ワンローフパン ソフトチーズ	○	大学芋 肉団子スープ	肉団子	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	玉葱 しめじ えのき 椎茸	パン 砂糖	さつまいも 水あめ 油 黒ごま	778	25.2	25.8		
31	水	ごはん	○	吉野煮 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 葱 いんげん	蓮根 椎茸 きゅうり りんご	米 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖		758	24.9	15.1		

※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。  
 ※19日(金)の栗と10月20日(土)のレインボーレッドキウイは、八女市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☆

#### ～切干大根サラダ～

- 材料(1人分)  
 ハム…10g(1枚)  
 きゅうり…25g(1/4本)  
 切干大根…6g  
 コーン…大さじ1  
 かつお節…ひとつまみ  
 油…小さじ1/2  
 酢…小さじ1  
 砂糖…小さじ1/2  
 薄口醤油…小さじ1/4  
 塩…少々  
 こしょう…少々

#### ○作り方

- ①ハム、きゅうりは千切りにする。
- ②切干大根は水で戻して3cm位の長さに切る。
- ③油、酢、砂糖、薄口醤油、塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ドレッシングと切った食材を和える。

切り干し大根は、2、3回水洗いし、たっぷりの水で15分浸すと、約4倍の量になります。

切干大根サラダは  
 今月の給食9月12日(金)にも  
 あります！

