



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				
		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	木	ごはん	○	さんまのピリ辛煮 おかか和え 厚揚げの味噌汁	秋刀魚 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 葱	キャベツ 大根 玉葱 しめじ 生姜 にんにく	米 砂糖		837	31.5	28.6
2	金	食パン いちごジャム	○	スコッチエッグ キャベツのレモン和え 根菜ミネストローネスープ	卵 牛肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 蓮根 レモン汁	パン ジャム じゃが芋 麦		776	28.3	27.7
5	月	牛じゃこライス	○	千草和え すまし汁 ヨーグルト	牛肉 いか 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し ヨーグルト	人参 葱 ほうれん草	キャベツ 玉葱 えのき	米 砂糖	アーモンド 油 白ごま	749	32.1	21.5
6	火	黒糖コッペパン	○	ちゃんどん ぎすけ煮 かき	豚肉 あさり 天ぷら 大豆	牛乳 いりこ	人参 葱	玉葱 キャベツ 柿	パン うどん 砂糖	白ごま	756	35.9	22.9
7	水	ごはん	○	いわしの生姜煮 切り干し大根の煮物 かきたま汁	鯛 卵 天ぷら 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 葱 いんげん	切り干し大根 椎茸 えのき	米 こんにやく 砂糖 でん粉		769	29.5	22.8
8	木	いい歯の日 麦ごはん	○	茎わかめの煮物 団子汁 かなぎ佃煮	牛肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ かなぎ	人参 葱	大根 白菜	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉 白玉粉	白ごま 油	776	28.1	17.3
9	金	フィッシュバーガー	○	クリーミースープ	ホキ ベーコン 白インゲン豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 コーン	パン じゃが芋 パン粉	油	851	36.1	30.8
12	月	ごはん	○	さばホイル焼き 香りและ せんべい汁	鯖 鶏肉	牛乳 のり	人参 葱 ほうれん草	キャベツ 白菜 ごぼう 椎茸	米 せんべい		752	33.3	19.4
13	火	ワンローフパン ソフトチーズ	○	ポトフ スイートポテトサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉葱 かぶ りんご セロリ カリフラワー レモン汁 きゅうり	パン さつまいも 油 マヨネーズ アーモンド		819	32.4	34.4
14	水	ごはん	○	納豆 肉詰めいなり ごま和え もずく汁	納豆 豆腐 肉詰めいなり かまぼこ	牛乳 もずく	人参 葱	もやし 玉葱 えのき	米 砂糖	白ごま	736	28.5	19.9
15	木	カレーライス	○	昆布サラダ	牛肉 ハム ひよこ豆 かつお節	牛乳 昆布	人参	玉葱 りんご きゅうり コーン 切り干し大根	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油	828	27.9	21.8
16	金	地産地消の日 とびだせ！レシピ ごはん	○	白身魚のあんかけ 味噌汁 みかん	ホキ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 葱 いんげん	筍 玉葱 みかん	米 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	油	812	32.3	20.1
19	月	ごはん	○	おでん アーモンド和え	鶏肉 団子天 竹輪 うずら卵	牛乳 昆布	人参	大根 もやし キャベツ	米 こんにやく 砂糖 アーモンド		773	29.1	20.5
20	火	コッペパン	○	ポークビーンズ キャベツとりんごのサラダ 角チーズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ りんご 野菜ジュース	パン じゃが芋 油		816	35.1	29.6
21	水	ごはん	○	ししゃもフライ 昆布和え 食物せんいたっぷり味噌汁	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも 昆布	人参 葱 小松菜	もやし ごぼう しめじ	米 こんにやく さつまいも	油 ごま油 白ごま ねりごま	788	26.4	21.8
22	木	萩飯	○	千草焼き 即席漬け 沢煮碗 みかん	卵 小豆 豚肉	牛乳	人参 葱	キャベツ 枝豆 みかん えのき レモン汁 ごぼう 筍 椎茸	米 もち米 さつまいも		767	27.9	19.8
23	金	勤労感謝の日											
26	月	ごはん	○	さば照り焼き こんにやくの炒り煮 ちゃんぽん味噌汁	鯖 いか あさり かつお節 かまぼこ みそ	牛乳	人参 葱	玉葱 もやし 白菜	米 こんにやく 砂糖	油	812	32.6	24.3
27	火	ミルクねじりパン	○	じゃこスパゲッティ ジュリアンサラダ りんご	ベーコン ハム	牛乳 しらす干し	人参 ほうれん草	玉葱 えのき 大根 りんご 水菜	パン スパゲッティ 油 マヨネーズ アーモンド		776	29.4	22.0
28	水	ごはん	○	さんま煮付け おひたし けんちん汁	秋刀魚 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	人参 葱 小松菜	もやし ごぼう 大根 生姜	米 里芋 こんにやく 砂糖		855	34.5	28.5
29	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 春雨の酢の物	豚肉 みそ 卵	豆腐 赤みそ ひよこ豆	人参 葱	玉葱 椎茸 筍 キャベツ にんにく 生姜	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	油 白ごま	922	36.8	33.0
30	金	コッペパン	○	クリーム煮 フレンチサラダ	鮭	牛乳	人参 ブロッコリー	白菜 玉葱 しめじ カリフラワー みかん キャベツ 大根	パン じゃが芋 小麦粉 油 バター		744	31.9	25.2

※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。
 ※16日(金)のみかんは、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☆

～味噌汁～

○材料(1人分)
 大根…50g(4cm)
 人参…15g(1/8本)
 油揚げ…10g(1/2枚)
 小ねぎ…5g(1本)
 いりこ…5g(10匹)
 みそ…18g(大さじ1)
 水…250ml

○作り方

- ①鍋に水を入れ、いりこを入れておく。
- ②大根と人参はいちょう切り、小ねぎは小口切りに切る。油揚げは短冊切
- ③①のいりこの入った鍋を強火にかけ、ふっとうしたら中火で4～5分加熱する。
- ④だしがとれたらいりこを取り出す。
- ⑤人参大根を入れ、火が通ったら油揚げを入れる。
- ⑥みそをだし汁でといておき、ふっとうしたら鍋に入れ、再びふっとうしたら火を消す。
お椀に盛り付けて小ねぎをちらす。

