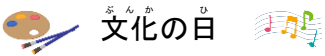
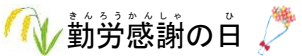


11月分給食献立予定表

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			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			
1	水	ご飯 牛乳 魚のピリ辛ソース おひたし 味噌汁 麦ご飯 牛乳	ホキ かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱 玉葱	玉葱 えのき にんにく キャベツ 玉葱	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	751	25.4	19.2	
2	木	厚揚げの中華煮 しゅうまい ナムル	豚肉 厚揚げ うずら卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	玉葱 筍 白菜 玉葱 生姜 もやし	砂糖 でん粉 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油 油 ごま油	785	29.4	26.1	
3	金	 文化の日									
6	月	麦ご飯 牛乳 煮魚 昆布和え 味噌汁	さば 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参 人参 葱 人参 葱	生姜 もやし キャベツ 玉葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	844	28.2	29.1	
7	火	ご飯 牛乳 大根と豚肉のピリ辛煮 豆腐と卵の中華スープ 柿	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 青梗菜	大根 深葱 生姜 にんにく 玉葱 えのき 柿	こんにやく 砂糖 でん粉 油 ごま油 白ごま	738	26.4	22.2	
8	水	牛じゃこライス 牛乳 干草和え もずく汁 ヨーグルト	牛肉 ちくわ 油揚げ 豆腐	しらす干し 牛乳 もずく ヨーグルト	人参 人参 葱	キャベツ 玉葱 えのき	米 砂糖 砂糖 白ごま 油	749	28.6	22.4	
9	木	ご飯 牛乳 磯煮 小松菜のごまドレ和え	鶏肉 大豆 油揚げ ハム	牛乳 茎わかめ	人参 人参 小松菜	もやし じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖 白ごま	米 油 油 白ごま	705	25.1	16.9	
10	金	チーズパン 牛乳 肉団子スープ 大学芋	肉団子	チーズ 牛乳	人参 小松菜	白菜 えのき 椎茸	パン さつまいも 砂糖 水あめ 油 黒ごま	750	25.0	25.6	
13	月	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 香りと和え 食物繊維たっぷり味噌汁	ししゃも 鶏肉 味噌	牛乳 あおさ 海苔	人参 人参 葱	キャベツ ごぼう しめじ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつまいも こんにやく ごま油 白ごま	769	25.7	22.2	
14	火	ご飯 牛乳 おでん アーモンド和え 納豆	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 納豆	牛乳 昆布	人参 人参	大根 キャベツ もやし	こんにやく 里芋 砂糖 砂糖 アーモンド	768	30.2	20.7	
15	水	いわしのおかか煮 すき昆布の炒め物 せんべい汁 りんご	いわし かつお節 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 人参 葱	ごぼう 白菜 椎茸 りんご	米 砂糖 でん粉 砂糖 せんべい 油	739	28.4	20.1	
16	木	ハヤシライス 牛乳 スイートポテトサラダ ワンローフパン いちごジャム	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ きゅうり	米 麦 さつまいも パン ジャム ノンエッグマヨネーズ	817	24.7	24.5	
17	金	牛乳 ポテトのチーズ風味 野菜スープ みかん	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 人参 ブロッコリー	玉葱 コーン 玉葱 キャベツ セロリ みかん	じゃが芋 米 パン	725	26.3	19.9	
20	月	ご飯 牛乳 さばのカレー煮 白菜のごま和え すまし汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	しょうが 白菜 玉葱 えのき 椎茸	米 砂糖 白ごま	813	28.6	29.7	
21	火	ご飯 牛乳 きのこハンバーグ ゆでブロッコリー クリームスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳 ブロッコリー	人参 人参 パセリ	玉葱 しめじ えのき エリンギ 玉葱 コーン	砂糖 でん粉 油 じゃが芋 米 さつまいも もち米 黒ごま	840	29.1	25.0	
22	水	さつまいもご飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根の煮物 さつま汁	天ぷら 鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳 きびなご	人参 いんげん 人参 葱	生姜 切干大根 大根 ごぼう 椎茸	じゃが芋 砂糖 米粉 でん粉 玄米粉 砂糖 こんにやく	756	25.5	18.7	
23	木	 勤労感謝の日									
24	金	黒糖コッペパン 牛乳 和風スパゲティ まごわやさしいサラダ	ベーコン 大豆	牛乳 ひじき わかめ しらす干し わかめ	人参 小松菜 人参	玉葱 しめじ にんにく キャベツ えのき	パン 黒砂糖 スパゲティ 砂糖 ポテトチップス ごま油 白ごま	768	28.1	24.5	
27	月	わかめご飯 牛乳 ちゃんどん ぎすけ煮	豚肉 あさり 天ぷら 大豆	牛乳 いりこ	人参 葱	玉葱 キャベツ もやし	米 うどん 砂糖 白ごま	738	29.3	17.3	
28	火	ご飯 牛乳 肉豆腐 京風味噌汁 さつま芋大福	牛肉 豆腐 白味噌 油揚げ	牛乳	中葱 人参 ほうれん草	大根 かぶ しめじ	砂糖 里芋 さつまいも 大福 油	834	29.3	24.3	
29	水	ポークカレーライス 牛乳 茎わかめのサラダ みかん	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 茎わかめ	人参	玉葱 りんご キャベツ レモン汁 みかん	米 麦 じゃが芋 白ごま ノンエッグマヨネーズ	842	26.1	25.5	
30	木	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ おかか和え けんちん汁	ホキ かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	もやし ごぼう	米 小麦粉 でん粉 砂糖 白ごま 油 じゃが芋 こんにやく	754	32.4	21.4	

※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。
 ※11月17日(金)のみかんは、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分かるように、献立名にそって食品名を載せています。