



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			
2	月	ゆかりご飯 牛乳 きつねうどん ひじきサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 牛乳 ひじき	しそ 人参 葱 人参	玉葱 もやし キャベツ きゅうり レモン汁	米 うどん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	764	25.1	19.8	
3	火	八女地区新人大会1日目									
4	水	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物	厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 人参	玉葱 枝豆 椎茸 もやし キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 春雨 砂糖	738	25.7	18	
5	木	麦ご飯 牛乳 煮魚 おかか和え 味噌汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 キャベツ 玉葱	砂糖 じゃが芋	853	30.8	30.2	
6	金	ワンローファン いちごジャム 牛乳 パンネのトマトソース 卵とチーズのスープ	牛肉 豚肉 レンズ豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 人参 パセリ	玉葱 なす しめじ セロリ 玉葱 コーン	パン ジャム マカロニ じゃが芋 パン粉	768	31.2	24.5	
9	月	スポーツの日									
10	火	人参ピラフ 牛乳 ツナサラダ ラビオリスープ ブルーベリーゼリー	ベーコン ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	玉葱 枝豆 キャベツ きゅうり コーン レモン汁 玉葱 セロリ ブルーベリー	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	778	25.9	19.3	
11	水	ご飯 牛乳 七味煮 豚汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 にんにく もやし ごぼう	砂糖 じゃが芋 こんにゃく 米 麦	771	32.3	23.7	
12	木	麦ご飯 牛乳 魚のかば焼き ごま和え 沢煮碗 米粉パン	ホキ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし ごぼう 筍 椎茸 えのき	小麦粉 でん粉 砂糖 油 白ごま	726	30.6	20.1	
13	金	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん きょうざ ナムル	豚肉 あさり 天ぷら 豚肉 味噌	牛乳	人参 葱 にら 人参	玉葱 キャベツ キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 もやし	パン 米粉 スパゲティ でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油	811	37.2	24.2	
16	月	ご飯 牛乳 ブルコギ わかめスープ ヨーグルト	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 葱 人参	にんにく 筍 りんご 玉葱 エリンギ りんご えのき 玉葱	砂糖 油 ごま油 白ごま	752	26.8	21.5	
17	火	ご飯 牛乳 いわしのかばす煮 アーモンド和え さつまいもの味噌汁	いわし 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	かぼす果汁 レモン キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも 米 麦 じゃが芋	748	25.5	20.9	
18	水	地産地消の日 秋の幸カレーライス 牛乳 コールスローサラダ レインボーレッドキウイ	牛肉 レンズ豆 ハム	牛乳	人参 人参	玉葱 りんご エリンギ しめじ キャベツ コーン レインボーレッドキウイ	砂糖 パン 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	843	27.4	24.1	
19	木	地産地消の日 栗ご飯 牛乳 鮭フライ 昆布和え けんちん汁 コッペパン	鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	人参 人参 葱	もやし ごぼう	米 もち米 粟 黒ごま パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 こんにゃく パン	763	28.2	19.9	
20	金	牛乳 キャラントシチュー キャベツと豆のサラダ	鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり レモン汁	じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター	701	28.7	25	
23	月	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ	牛肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 白ごま	715	24.3	18.5	
24	火	ご飯 牛乳 五目きんぴら 厚揚げの味噌汁	牛肉 天ぷら 大豆 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう 玉葱 しめじ	こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米	726	25.1	19.1	
25	水	新メニュー ご飯 牛乳 ポークソテー 粉ふき芋 コンソメスープ	豚肉 味噌 ベーコン	牛乳	人参 パセリ 人参	玉葱 りんご 生姜 にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	砂糖 じゃが芋 油	705	24.5	20.2	
26	木	新メニュー ご飯 牛乳 さばの味噌煮 おひたし かきたま汁 ミルクねじりパン	さば 味噌 かつお節 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参 葱	生姜 キャベツ 小松菜 えのき 玉葱	砂糖 でん粉 パン	833	32.4	31.5	
27	金	鶏肉のケチャップ煮 キャベツのレモン和え クイティオスープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 葱	キャベツ レモン汁 玉葱 もやし	でん粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフン	745	36.4	23.5	
30	月	新メニュー ご飯 牛乳 吉野煮 カリカリ和え	がんも 鶏肉 海苔 しらす干し	牛乳	人参 いんげん 人参	筍 椎茸 こんにゃく 蓮根 キャベツ もやし	じゃが芋 砂糖 でん粉 砂糖 アーモンド ごま油	749	27.6	19.5	
31	火	秋飯 牛乳 つくね こんにゃくの炒り煮 すまし汁	小豆 鶏肉 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 葱	枝豆 玉葱 玉葱 えのき 椎茸	米 もち米 さつまいも 玄米 砂糖 でん粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 油	735	28.2	19.6	

※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。

※10月18日(水)のレインボーレッドキウイ、10月19日(木)の栗は、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。