



9月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	主に体の組織を作る				材料名と体内での主な働き 主に体の調子を整える				主にエネルギーになる			栄養価		
			1群		2群		3群		4群		5群		6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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	火	ミルクねじりパン 牛乳 ジャージャー麺 わかめサラダ	豚肉 味噌 赤味噌	牛乳	人参 葱	椎茸 もやし 玉葱 にんにく 生姜	パン	スパゲティ 砂糖	油 ごま油	762	33.1	23.1				
2	水	ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 ごま和え 味噌汁	さば	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく	米	砂糖	白ごま	868	31.5	31.7				
3	木	ご飯 牛乳 スタミナ酢鶏 中華スープ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ ビーマン 人参	なす 生姜 にんにく 玉葱	でん粉 砂糖	油	781	26.1	21.9					
4	金	ハンバーガー 牛乳 コーンクリームスープ	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	パン でん粉 砂糖		777	31.0	29.9					
7	月	麦ご飯 牛乳 肉詰めいなり アーモンド和え 豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	玉葱 もやし きゅうり	米 麦	砂糖 でん粉	アーモンド	766	27.6	22.5				
8	火	パンパン 牛乳 カレースパゲティ ツナサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	人参 ビーマン	玉葱 しめじ にんにく	スパゲティ	油	720	27.4	19.5					
9	水	チキンライス 牛乳 フレンチサラダ ラビオリスープ	鶏肉	牛乳	トマト	玉葱 しめじ	砂糖 米	油	718	23.3	17.7					
10	木	ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ごまじゃこ和え	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん	玉葱 もやし キャベツ	じゃが芋 砂糖	白ごま ごま油	735	27.6	12.7					
11	金	米粉パン 牛乳 ホキのトマトソース 枝豆 コンソメスープ	ホキ	牛乳	トマト	玉葱 にんにく えのき	パン 米粉	油	786	38.3	26.7					
14	月	ご飯 牛乳 うま煮 のり酢和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 椎茸	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	749	28.6	15.4					
15	火	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 コロケ 野菜サラダ ミネストローネスープ	牛肉 卵	牛乳	人参 人参	玉葱 キャベツ レモン汁 きゅうり	パン ジャム	砂糖 油	740	24.7	25.1					
16	水	ご飯 牛乳 さんまかぼす煮 おひたし かぼちゃの味噌汁	さんま	牛乳	人参 小松菜	かぼす果汁 レモン	砂糖 でん粉	782	30.3	24.6						
17	木	ご飯 牛乳 麻婆春雨 スーミータン	豚肉 味噌 赤味噌	牛乳	人参 葱	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜	春雨 砂糖	油	785	25.3	21.2					
18	金	ご飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め けんちん汁	豚肉 味噌	牛乳	人参 ビーマン	なす 玉葱 生姜	砂糖	ごま油	745	30.4	20.2					
21	月	敬老の日														
22	火	秋分の日														
23	水	中華おこわ 牛乳 しゅうまい きゅうりのピリ辛和え 春雨スープ	豚肉 鶏肉	干しえび 牛乳	人参	枝豆 椎茸	米 もち米 砂糖	ごま油	741	28.2	18.1					
24	木	ご飯 牛乳 魚のバーベキューソース 粉ふきいも すまし汁	さば	牛乳	パセリ	りんご 玉葱 にんにく レモン汁	小麦粉 でん粉 砂糖	油	873	33.0	29.5					
25	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ パインサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース	パン	じゃが芋	油	774	32.4	25.8				
28	月	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 きんぴらごぼう かきたま汁	いわし	牛乳	人参 いんげん	ごぼう	砂糖 でん粉	白ごま	749	28.1	21.7					
29	火	黒糖コッペパン 牛乳 きつねうどん 五色サラダ	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 葱	もやし 玉葱	パン 黒砂糖	うどん	766	33.3	26.9					
30	水	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ	鶏肉	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールー 油	778	25.6	19.7					

※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。
 ※9月18日(金)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。
 ※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。