

がっふんきゅうしよくこんだてよていひょう  
**8,9月分給食献立予定表**

やめしがっこうきゅうしよくかい  
 八女市学校給食会

| 日  | 曜日 | 献立名  | おもに体をつくるもとになる食品                        | おもに体の調子を整えるもとになる食品   | おもにエネルギーのもとになる食品  | エネルギー            |
|----|----|--|--|--|---|------------------|
| 26 | 月  | なつやさいカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツカクテル  | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                         | たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン<br>みかん おとう バイナップル   | こめ むぎ あぶら カレールウ じゃがいも   | たんぱく質<br>663kcal |
| 27 | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>タッカルビ<br>とうがんスープ  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>にくだんご とうふ            | しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にんにく<br>とうがん にんじん こまつな えのき   | こめ<br>トック あぶら さとう   | 22.8g<br>581kcal |
| 28 | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのおろしに<br>きゅうりのそくせきづけ<br>ぶたじる   | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>ぶたにく みそ               | だいこん<br>きゅうり<br>にんじん こんにやく ごぼう もやし ねぎ  | こめ<br>さとう でんぶん<br>さとう ごまあぶら<br>じゃがいも                          | 20.3g<br>586kcal |
| 29 | 木  | <b>地産地消の日</b><br>ぎゅうにゅう<br>やきにく<br>もずくじる<br>なし   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう みそ<br>もずく とうふ かまぼこ    | たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご しょうが にんにく<br>たまねぎ えのき にんじん ねぎ<br>なし   | さとう あぶら しろごま  | 21.7g            |
| 30 | 金  | <b>野菜の日 (31日)</b><br>てりやきハンバーグ<br>ぎゅうにゅう<br>なつやさいのミネストローネ  | とりにく ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく            | たまねぎ キャベツ にんじん<br>たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト  | パン さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ  | 554kcal          |
| 1  | 月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>スタミナスドリ<br>きりぼしだいこんのみそしる  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ わかめ みそ とうふ     | かぼちゃ ピーマン にんじん なす たまねぎ しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ  | こめ むぎ<br>さとう  | 22.3g<br>645kcal |
| 2  | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さかなのピリからに<br>おひたし<br>とうがんじる   | ぎゅうにゅう<br>さば<br>かつおぶし<br>ぶたにく あぶらあげ    | しょうが にんにく<br>もやし にんじん<br>とうがん にんじん しめじ ねぎ  | さとう<br>あぶら  | 24.6g            |
| 3  | 水  | ぶたキムチどん<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ  | ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ わかめ かまぼこ      | たまねぎ もやし きりぼしだいこん たらこ キムチ しょうが にんにく<br>えのき ねぎ たまねぎ にんじん  | こめ でんぶん あぶら ごまあぶら<br>しろごま                                     | 581kcal<br>24.6g |
| 4  | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>はるさめのすのもの  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                | にんじん たまねぎ いんげん こんにやく<br>きゅうり にんじん キャベツ   | こめ<br>じゃがいも さとう あぶら<br>はるさめ さとう                               | 574kcal<br>19.1g |
| 5  | 金  | こくとうコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ジャージャーめん<br>パンパンジーサラダ   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ あかみそ<br>とりにく         | しいたけ もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり キャベツ   | パン くらざとう<br>スパゲティ あぶら さとう<br>さとう しろごま ごまあぶら                   | 618kcal<br>28g   |
| 6  | 月  | カレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>えだまめサラダ  | とりにく レンズまめ<br>ぎゅうにゅう<br>ツナ             | たまねぎ にんじん りんご<br>えだまめ キャベツ きゅうり にんじん レモンじる   | こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら<br>さとう あぶら                              | 614kcal<br>22.7g |
| 7  | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのみそに<br>ごまあえ<br>けんちんじる  | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>とりにく とうふ あぶらあげ      | しょうが<br>にんじん もやし こまつな<br>にんじん ごぼう こんにやく ねぎ   | こめ<br>さとう<br>しろごま<br>じゃがいも                                    | 657kcal<br>25.1g |
| 8  | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボーはるさめ<br>スーミータン  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ あかみそ<br>たまご ベーコン     | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが<br>たまねぎ チンゲンサイ コーン  | こめ<br>はるさめ さとう あぶら<br>でんぶん                                    | 579kcal<br>18g   |
| 9  | 木  | <b>最優秀レシピ</b><br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ハニーうめのとりにゅう<br>ピーマンのしょうゆあえ<br>あつあげのみそしる                              | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>かつおぶし<br>あつあげ わかめ みそ | たまねぎ うめ<br>ピーマン もやし<br>たまねぎ にんじん ねぎ しめじ  | こめ<br>こむぎこ でんぶん あぶら はちみつ<br>あぶら さとう ごまあぶら                     | 630kcal<br>24g   |
| 10 | 金  | せわりコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>チリコンカン<br>やさいスープ<br>ヨーグルト  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく きんときまめ<br>とりにく<br>ヨーグルト | たまねぎ トマト<br>たまねぎ キャベツ にんじん パセリ   | パン<br>さとう あぶら<br>じゃがいも  | 587kcal<br>26.1g |
| 11 | 月  | <b>けいろうのひ</b>     |  |  |   |                  |
| 12 | 火  | じゅうごや<br>ゆかりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>まるてんうどん<br>ひじきサラダ   | ぎゅうにゅう<br>でんぶん とりにく<br>ひじき ツナ          | しそ<br>もやし にんじん ねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん レモンじる  | こめ<br>うどん さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                                   | 572kcal<br>21.6g |
| 13 | 水  | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのそぼろに<br>こまつなのごまドレあえ  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハム                   | たまねぎ うめ<br>ピーマン もやし<br>たまねぎ にんじん ねぎ しめじ  | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう あぶら<br>さとう しろごま ねりごま                       | 579kcal<br>21g   |
| 14 | 木  | <b>地産地消の日</b><br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとなすのみそいため<br>かきたまじる  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>たまご とうふ わかめ       | たまねぎ うめ<br>ピーマン もやし<br>たまねぎ にんじん ねぎ しめじ  | こめ<br>こむぎこ でんぶん あぶら はちみつ<br>あぶら さとう ごまあぶら                     | 550kcal<br>22.1g |
| 15 | 金  | ワンローフパン いちじくジャム<br>ぎゅうにゅう<br>ホキのトマトソースかけ<br>えだまめ<br>コーンクリームスープ   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ホキ<br>ベーコン とうにゅう   | たまねぎ えのき にんにく トマト<br>えだまめ<br>たまねぎ コーン にんじん パセリ   | さとう ごまあぶら<br>でんぶん<br>パン ジャム<br>パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら<br>じゃがいも | 683kcal<br>28.1g |
| 16 | 月  | <b>ふりかえきゅうじつ</b>  |  |  |   |                  |
| 17 | 火  | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あじのなんばんづけ<br>みそしる   | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>とうふ あぶらあげ みそ           | たまねぎ にんじん きゅうり<br>たまねぎ にんじん ねぎ   | こめ むぎ<br>こむぎこ でんぶん あぶら さとう<br>じゃがいも                           | 623kcal<br>25.5g |
| 18 | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>うまに<br>カリカリあえ   | ぎゅうにゅう<br>とりにく あつあげ<br>のり しらすぼし        | にんじん こんにやく ごぼう しいたけ いんげん<br>キャベツ にんじん もやし  | こめ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>ごまあぶら さとうアーモンド                         | 582kcal<br>22g   |
| 19 | 木  | ちゅうかおこわ<br>ぎゅうにゅう<br>しゅうまい<br>ナムル  | ぶたにく えび<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく         | にんじん えだまめ しいたけ<br>たまねぎ しょうが<br>もやし こまつな  | こめ もちごめ さとう<br>でんぶん さとう こむぎこ<br>ごまあぶら さとう<br>はるさめ ごまあぶら       | 540kcal<br>20.5g |
| 20 | 金  | サンズータン<br>パイナップル<br>ぎゅうにゅう<br>カレースパゲティ<br>アメリカンサラダ   | あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう<br>ベーコン                | にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ<br>パイナップル  | パン<br>スパゲティ あぶら<br>じゃがいも あぶら                                  | 587kcal          |
| 21 | 月  | <b>新メニュー</b><br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>トマトオムレツ<br>キャベツのレモンあえ<br>コンツメスープ                                      | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>たまご とりにく<br>ベーコン     | たまねぎ しょうが<br>にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ<br>パイナップル<br>にんじん たまねぎ しめじ にんにく ピーマン<br>キャベツ きゅうり コーン<br>トマト たまねぎ にんにく にんじん ピーマン マッシュルーム パプリカ | さとう ごまあぶら<br>でんぶん<br>こめ あぶら<br>あぶら<br>じゃがいも                   | 19.1g<br>567kcal |

※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。

※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。

※9月12日(木)の太字の献立は、令和5年度に中学生を対象とした福岡県学校給食レシピコンクールで、最優秀賞を受賞した南中学校の生徒さんのレシピを再現したものです。

※8月29日(木)の梨と、9月19日(木)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。