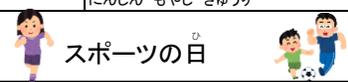


がつぶんきゅうしょくこんだてよていひょう  
**10月分給食献立予定表**

八女市学校給食会

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギーたんぱく質	
1	火	わかめごはん ぎゅうにゅう きつねうどん ごしきサラダ	わかめ ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ ひじき ツナ だいず	もやし たまねぎ にんじん ねぎ にんじん きゅうり レモンじり	こめ うどん さとう しろごま ノンエッグマヨネーズ	628kcal 23g	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに アーモンドあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし あつあげ わかめ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぶん はちみつ アーモンド さとう じゃがいも	586kcal 21.8g	
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ あかみそ のり たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう	594kcal 24.6g	
4	金	ロースカツバーガー ぎゅうにゅう クリームスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン あぶら でんぶん パンこ じゃがいも	566kcal 22.9g	
5	新メニュー	むぎごはん ぎゅうにゅう いそに きりぼしだいこんとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう とりく だいず きわかめ あぶらあげ ベーコン	にんじん こんにやく きりぼしだいこん キャベツ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら あぶら	579kcal 20.8g	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあげみそに おつかあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ わかめ	もやし こまつな にんじん にんじん たまねぎ えのき ねぎ しいたけ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	584kcal 26.4g	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため はるさめスープ にんじんピラフ ぎゅうにゅう ツナサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ とりく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ とりく ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモンじり たまねぎ にんじん セロリ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ こめ パター あぶら こむぎこ パンこ さとう	584kcal 21.6g 565kcal 19.7g	
9	水	こめパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり てんぷら わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん もやし きゅうり	パン こめこ スバゲティ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	590kcal 26.5g	
10	木	新メニュー					
11	金	目玉焼きデー					
14	月	 <b>スポーツの日</b>					
15	火	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ ワタンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく つくね	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう はるさめ しろごま ごまあぶら ワタン	602kcal 20.7g	
16	水	あきのさちカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ レインボーレッドキウイ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ りんご にんじん キャベツ コーン レインボーレッドキウイ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	671kcal 20.9g	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ こんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とりく とうふ あぶらあげ	もやし にんじん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ もちこめ くり くるごま パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	622kcal 23.7g	
18	金	ワンローフパン りんごジャム ぎゅうにゅう ペンネのトマトソース たまごとチーズのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん セロリ なす しめじ トマト たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン ジャム ペンネ あぶら じゃがいも パンこ	587kcal 25.1g	
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にざかな おひたし さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ とうふ	しょうが にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	674kcal 23.9g	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう きのこハンバーグ やさいソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ベーコン	しめじ えのき エリンギ たまねぎ もやし にんじん コーン たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ	こめ さとう あぶら でんぶん あぶら じゃがいも	636kcal 21g	
23	水	八女市でとれたみかん ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとぎゅうにくのいためもの かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら たまご とうふ わかめ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん えのき にんじん たまねぎ ねぎ みかん	こめ さとう しろごま あぶら でんぶん	575kcal 21.7g	
24	木	新メニュー					
25	金	八女市でとれたはちみつ ワンローフパン いっしょくはちみつ ぎゅうにゅう キャロットシチュー キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう とりく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ りんご	こめ パン はちみつ じゃがいも こむぎこ あぶら パター あぶら さとう アーモンド	600kcal 20.4g	
28	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに しらすあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりく しらすぼし わかめ ヨーグルト	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ こまつな にんじん キャベツ	こめ じゃがいも さとう あぶら さとう	590kcal 23.1g	
29	火	はぎめし ぎゅうにゅう あつやきたまご きりぼしだいこんのもの もずく豆腐	あずき ぎゅうにゅう たまご てんぷら もずく とうふ	えだまめ にんじん いんげん きりぼしだいこん たまねぎ えのき にんじん ねぎ	こめ もちこめ さつまいも さとう あぶら さとう	627kcal 20.1g	
30	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう げんきサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら あぶら さとう	574kcal 20.5g	
31	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのピリからソース ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら しろごま じゃがいも	616kcal 21.3g	

※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。

※10月16日(水)のレインボーレッドキウイと、17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。

※10月25日(金)の食はちみつは、八女市の株式会社正栄さんよりいただいています。