

11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	金	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう ポテのチーズふうみ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ キャベツ たまねぎ にんじん	パン ジャム じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	565kcal 22.5g
4	月		振替休日			
5	火	ぎゅうじゃこライス ぎゅうにゅう つくね ちくさあえ すましじる	ぎゅうにく しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき ねぎ	こめ アーモンド あぶら さとう パンこ でんぶん げんまい さとう しろごま さとう あぶら	635kcal 26.8g
6	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのごまソースかけ こんぶあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	もやし にんじん こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら しろごま さとう	614kcal 27.8g
7	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ とうふとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あかみそ ベーコン とうふ たまご	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 チンゲンサイ たまねぎ えのき	こめ はるさめ さとう あぶら でんぶん	558kcal 18.8g
8	金	ことうコッパン いい歯の日 ぎゅうにゅう じゃこスバゲティ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう しらすぼし ベーコン ツナ くきわかめ	にんじん こまつな えのき たまねぎ にんじん キャベツ レモンじる	パン しろごま スバゲティ あぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ	564kcal 22.6g
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきとだいずのもの ちやごじる	ぎゅうにゅう ひじき だいず てんぷら あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにやく いんげん ちやば はくさい ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう しらたまこ こむぎこ	556kcal 19.2g
12	火	ピピンパ ぎゅうにゅう わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ もやし えのき ねぎ たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	567kcal 24.4g
13	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにか かおりあえ のっぺいじる みかん	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし のり あつあげ みかん	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ しいたけ みかん	こめ さとう でんぶん さといも でんぶん	628kcal 23.7g
14	木	カレーライス ぎゅうにゅう まごわやさしいサラダ	とりにく ぎゅうにゅう だいず わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん りんご にんじん キャベツ えのき	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ごまあぶら しろごま じゃがいも さとう	625kcal 21.4g
15	金	チーズパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	パン さつまいも あぶら さとう みずあめ しろごま	590kcal 20.3g
18	月	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ やさしいソー クリーミースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	655kcal 23.4g
19	火	地産地消の日 ごはん ぎゅうにゅう さばゆずみそに おひたし せんべいじる みかん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく みかん	ゆず もやし にんじん ごぼう にんじん はくさい ねぎ みかん	こめ こめこ さとう せんべい	618kcal 27.2g
20	水	むぎごはん ぎゅうにゅう おでん アーモンドあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ にくだんご こんぶ なっとう	こんにやく だいこん にんじん にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ さといも さとう アーモンド さとう	633kcal 24.4g
21	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ こんにやくのいりに しょくもつせんいたつぷりみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ かつおぶし とりにく みそ	こんにやく こんにやく ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう ごまあぶら しろごま さつまいも	607kcal 19.4g
22	金	ワンローパン いちごジャム 牛乳 ポトフ スイートポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	かぶ にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー りんご きゅうり レモンじる	パン ジャム あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	571kcal 21.6g
25	月	和食の日(24日) ごはん ぎゅうにゅう にぎかな うのはな みそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく おから わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん しいたけ いんげん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう あぶら さとう じゃがいも	668kcal 23.9g
26	火	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり かまぼこ てんぷら ハム	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ	こめ さとう あぶら はるさめ	566kcal 22.2g
27	水	ごはん ぎゅうにゅう しらみに かきたまじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご わかめ かまぼこ りんご	にんじん たまねぎ いんげん にんにく えのき にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ りんご	こめ さとう あぶら ごまあぶら しろごま でんぶん	577kcal 21.2g
28	木	新メニュー むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのみそがらめ ゆでブロッコリー きりぼしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー みそ ベーコン	しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しめじ パセリ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら アーモンド さとう	648kcal 25.7g
29	金	コッパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アメリカンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト やさいジュース キャベツ コーン にんじん	パン じゃがいも あぶら アーモンド じゃがいも あぶら	611kcal 26g

※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。
 ※11月19日(火)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。
 ※11月11日(月)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。