

日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名				エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	
			おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもに体をつくる もとになる食べもの	おもに体のちょうしをととのえる もとになる食べもの	おもな ちょうみりょう		
1	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩 こしょう	657	
		魚のカレーあげ	こむぎこ かつくりこ あげ油	あじ切り身		カレーこ	26.8	
		ベーコンとチンゲンサイのいたためもの みそしる	なたね油	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし	うすくちしょうゆ	21.7	
				とうふ カットわかめ	かぼちゃ たまねぎ しめじ 小ねぎ	にぼし みそ	318	
2	水	小がた○○○○パン 牛乳	小がた○○○○パン	牛乳	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	トマトチップトマトビュレ	734	
		△△△△△△△△ソース	△△△△△△△△なたね油	ぶたひき肉	マッシュルーム	赤ワイン塩こしょう	28.5	
		ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	ロースハム	キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス	ウスターソースこいくちしょうゆ	22.8	
		□□□□□□□□	□□□□□□□□		にんじん		380	
3	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩 こしょう	608	
		スコッチエッグ		スコッチエッグ	もやし にんじん キャベツ ピーマン	うすくちしょうゆ	23.0	
		もやしいため	なたね油	ちくわ	だいこん ごぼう にんじん 小ねぎ	だしこんぶ酒みりん	20.2	
		けんちんじる	なたね油	とり肉 とうふ	つきこんにやく	こいくちしょうゆ	312	
4	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんにく	米みそ酒塩こしょう	637	
		みそマヨネーズグラタン	じゃがいも なたね油	とり肉	キャベツ きゅうり にんじん	ゆかりうすくちしょうゆ	20.2	
		ゆかりあえ(やさいの赤しそあえ)	ベーカリーマヨネーズ		とうがん たまねぎ にんじん 小ねぎ	ちゅうかスープのもと	23.3	
		ぶた肉ととうがんのスープ	なたね油	ぶた肉	きくらげ しょうが	酒塩こしょうしょうゆ	276	
7	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	だいこん りんご にんにく しょうが	こいくちしょうゆ酒みりん	638	
		わふうおろしハンバーグ	さとう かつくりこ	ミートハンバーグ(とり肉・ぶた肉)	にんじん とうもろこし	塩 こしょう	23.9	
		ゆでやさい	じゃがいも		たまねぎ ごぼう にんじん 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	18.6	
		さわにわん(ぶた肉とせん切りやさいのすましじる)	ごま油	ぶた肉 油あげ	きくらげ	うすくちしょうゆ	282	
8	火	ごはん やきのり 牛乳	ごはん	やきのり 牛乳	にんにく	酒 塩 こしょう	610	
		とりのからあげ	こむぎこ かつくりこ あげ油	とりもも肉	れんこん にんじん ごぼう	こいくちしょうゆ	23.7	
		ごもきんぴら	ごま油 さとう	天ぷら くきわかめ	つきこんにやく	酒 みりん	19.8	
		みそ汁	ふ	あつあげ	だいこん チンゲンサイ えのきたけ	にぼし みそ	310	
9	水	小がたコッペパン 牛乳	小がたコッペパン	牛乳		花かつおだしこんぶ	687	
		きつねうどん(油あげ・うどん)	ゆでうどん	味つけ油あげ	たまねぎ にんじん 小ねぎ	うすくちしょうゆ 酒	24.0	
		くりとさつまいものコロッケ	くりとさつまいものコロッケ あげ油	かまぼこ カットわかめ		こいくちしょうゆ酒みりん	27.6	
		ごぼうサラダ	マヨネーズ すりごま	ロースハム	ごぼう だいこん きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	391	
10	木	リ給食 エ委員 ス員 ト会	もちむぎごはん 牛乳	もちむぎごはん	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	〇〇ルー赤ワイン	666
		〇〇〇ライス	なたね油	ぶた肉	グリーンピース ホールトマト缶 にんにく	トマトチップウスターソース	22.0	
		マカロニサラダ	マカロニ フレンチドレッシング(白)	ツナ缶	きゅうり にんじん	デミグラスソースこいくちしょうゆ	19.7	
		みかん			みかん	塩 こしょう	281	

10/11(金)・・・武雄市休業日(11(金)～14(月)たけおキッズウィーク)

15	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	れんこん ごぼう にんじん こんにやく	こいくちしょうゆ 酒	666
		ぶた肉とこんにゃくのにももの	さといも なたね油 さとう	ぶた肉 ちくわ	干しいたけ むきえだまめ しょうが	うすくちしょうゆ酒みりん	22.2
		やさいのすりみあげ(1, 2年1コ/3年～2コ)	あげ油	やさいのすりみあげ	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん		23.3
		ごまあえ	すりごま ねりごま さとう		しょうが	こいくちしょうゆ	326
16	水	秋のみのりごはん(くりとときのこのまぜごはん)	ごはん むしぐり なたね油	牛乳 とり肉	しめじ にんじん	こいくちしょうゆ酒塩	615
		牛乳 たまごのちぐさやき		たまごのちぐさやき		うすくちしょうゆ酒みりん	23.5
		だいこんの塩こんぶあえ		塩こんぶ	だいこん きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	17.9
		みそしる	ふ	とうふ カットわかめ	たまねぎ チンゲンサイ	にぼし みそ	341
17	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆ 酒	673
		肉じゃが	じゃがいも なたね油 さとう	ぶた肉	つきこんにやく	うすくちしょうゆ酒みりん	25.0
		ししゃものフライ(1, 2年1びき/3年～2びき)	あげ油	ししゃものフライ			18.3
		たかなづけの油いため	ごま油 すりごま		たかなづけ にんじん	酒 こいくちしょうゆ	379
18	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん いら 干しいたけ	トウバンジャン酒みりん	666
		マーボー豆腐	なたね油 かつくりこ	ぶたひき肉 やき豆腐	しょうが にんにく	赤みそテンメンジャン	26.0
		むしシューマイ(2こずつ)		肉シューマイ		こいくちしょうゆ	22.0
		はるさめサラダ	はるさめ ごま油 さとう	きんしたまご	きゅうり キャベツ にんじん	酢 こいくちしょうゆ	359
21	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	しょうが	こいくちしょうゆ	621
		魚のてりやき		さば切り身	ほうれんそう はくさい にんじん	酒 みりん	27.8
		アーモンドあえ	アーモンドこな さとう	あつあげ カットわかめ	きゅうり しょうが	こいくちしょうゆ	19.5
		みそしる	じゃがいも		たまねぎ 小ねぎ	にぼし みそ	360

10/22(火)・・・即位礼正殿の儀(祝日)

23	水	ミルクパン	ミルクパン	牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ	赤ワイン コンソメ	644
		牛乳		ぶた肉 ミックスビーンズ	マッシュルーム ホールトマト缶 にんにく	塩 こしょう	28.8
		ポークビーンズ	じゃがいも なたね油 さとう	(大豆・白いんげん豆・金時豆)			22.6
		シーフードサラダ	イタリアンドレッシング	スライスたこ ツナ缶 かいそうミックス	レタス きゅうり にんじん		311

10/24(木)・・・おべんとうの日(5年生宿泊訓練)

25	金	宿泊訓練	ごはん ふりかけ(わかめ)	ごはん	たまねぎ にんじん いら にんにく	ふりかけ(わかめ)	515
		牛乳		牛乳	しょうが	こいくちしょうゆ酒みりん	17.9
		チャプチェ(かんこくふうはるさめのいたためもの)	はるさめ ごま油 さとう すりごま	牛肉	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	ちゅうかスープのもと	12.7
		うずらのたまごとチンゲンサイのスープ		うずらのたまご缶	えのきたけ	酒塩こしょううすくちしょうゆ	327
28	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	はくさい たまねぎ にんじん もやし	ちゅうかスープのもと	685
		はっほうさい	なたね油 かつくりこ	ぶた肉 むきえび かのこいか	チンゲンサイ きくらげ しょうが	酒うすくちしょうゆ	25.6
		はるまき	あげ油	うずらのたまご缶		こいくちしょうゆ酒塩こしょう	25.3
		きゅうりのごまかけ	すりごま ごま油	はるまき	きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	315
29	火	赤飯(せきはん) ごま塩 牛乳	米 もち米	あずき 牛乳		ごま塩	598
		さんまのゆずみそに		さんまのゆずみそに	だいこん にんじん	酢塩うすくちしょうゆ	22.1
		こうはくなます	さとう すりごま		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	花かつおだしこんぶ	17.0
		魚そうめんすましじる	手まりふ	魚そうめん カットわかめ	生しいたけ	酒塩うすくちしょうゆ	309
30	水	コッペパン 佐賀みかんジャム 牛乳	コッペパン 佐賀みかんジャム	牛乳	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	アレルギー用シェール	658
		かぼちゃと豆乳(とうにゅう)のシチュー	なたね油	とり肉 豆乳(とうにゅう)	グリーンピース にんにく	白ワイン コンソメ	24.7
		豆まめサラダ	マヨネーズ	ロースハム ミックスビーンズ	むきえだまめ きゅうり にんじん	塩 こしょう	25.5
		武雄産利根早生柿(とねわせがき)		(大豆・白いんげん豆・金時豆)	武雄産利根早生柿(とねわせがき)		306
31	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩	662
		さんまの塩やき		さんま切り身	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる	うすくちしょうゆ	25.8
		レモンあえ	さとう	カットわかめ	だいこん にんじん ごぼう 小ねぎ	酒 塩	23.5
		ぶたじる	さつまいも なたね油	ぶた肉 油あげ	つきこんにやく	だしこんぶ酒みそ	325