



(北方中)令和元年度 10月 学校給食献立表

北方給食センター

10月給食目標 正しいマナーで食べよう 望ましい食事のマナーを身につけよう

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務7品目 (加工品)	
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 g		
					魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻						色の濃い野菜
1 火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			868		
		さばのケチャップソース	さば			しょうが	米粉 かたくり粉 砂糖	油	酒 塩 ケチャップ しょうゆ みりん			
		茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう しめじ	こんにやく 砂糖	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ 塩	35.5		
		そばろ汁	鶏ひき肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし しいたけ	かたくり粉	油	削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩	2.7		
2 水		ミルクパン 牛乳		牛乳			パン			770	パン(小麦, 乳)	
		チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉	スキムミルク 粉チーズ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	オリーブ油	鶏がら ルウ 塩 こしょう ワイン		ルウ(小麦, 乳)	
		SOYよかサラダ	ハム 大豆		パプリカ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング			31.1	スキムミルク(乳)
		果物(ぶどう)				ぶどう					2.9	粉チーズ(乳)
3 木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			774		
		鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん 塩			
		カリカリじゃこ和え		しらす干し	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒	32.3		
		きのこのみそ汁	厚揚げ みそ		ねぎ	しめじ えのき まいたけ 玉ねぎ 白菜			煮干し	2.3		
4 金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			855	豆腐しゅうまい (小麦)	
		酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ みりん			
		豆腐しゅうまい	豆腐しゅうまい								32.5	
		春雨スープ	鶏肉 かまぼこ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ	春雨	ごま油	鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう	2.4		
7 月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			866	肉団子(小麦)	
		肉団子とじゃがいものカレー煮	肉団子 うずらの卵		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	鶏がら カレールー カレー粉 しょうゆ		カレールー(小麦, 乳)	
		竹輪の紅葉揚げ	竹輪		にんじん		米粉 かたくり粉	油		28.0	ちくわ(卵)	
		しそひじき和え		ひじき	ほうれん草	もやし きゅうり しそのみ			しょうゆ みりん	2.8		
8 火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			806		
		さんまの塩焼き	さんま						塩 酒			
		ごぼうのしぐれ煮	牛肉		にんじん いんげん	ごぼう しょうが	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	30.8		
		里芋のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ えのき 白菜	里芋		煮干し	2.1		
9 水		黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			798	パン(小麦, 乳)	
		かきあげうどん	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	うどん麺	油	削り節 昆布 しょうゆ みりん 塩 酒		かきあげ(卵, 小麦)	
		(かきあげ)				野菜かきあげ		油		30.3		
		ツナコーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	2.9		
10 木	目の愛護デー	チキンピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし 干し椎茸	ごはん	油 バター	酒 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	816	バター(乳)	
		オムレツ	オムレツ		にんじん パセリ	玉ねぎ	砂糖	油	ワイン 塩 ケチャップ		オムレツ(卵, 乳, 小麦)	
		ミートソースかけ	牛ひき肉 豚ひき肉				かたくり粉		ソース デミグラスソース	26.4	デミグラス(小麦)	
		ほうれん草とウインナーのスープ	ウインナー		ほうれん草	大根 しめじ 玉ねぎ		油	鶏がら 塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ			
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			2.9			
11 (金) はお休みです (キッズウィーク)												
15 火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			814		
		赤魚のねぎソース	赤魚		こねぎ	しょうが	かたくり粉 米粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ			
		五目豆	さつま揚げ 大豆	昆布	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	33.5		
		具だくさんみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ		油	煮干し 酒	2.5		
16 水	世界の味めぐり	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			779	パン(小麦, 乳)	
		ボイルウインナー	ウインナー								マヨネーズ(卵)	
		オリヴィエサラダ	鶏ささみ 卵		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	こしょう 塩 酢	30.8	生クリーム(乳)	
		ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム		オリーブ油	鶏がら 塩 ワイン	2.6	デミグラス(小麦)	
17 木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			830		
		豚肉のみそ焼き	豚肉 みそ			しょうが にんにく	はちみつ	ごま油	酒 しょうゆ みりん			
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん 枝豆	れんこん	砂糖 こんにやく	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	33.6		
		かきたま汁	卵 かまぼこ		ねぎ にんじん	玉ねぎ しいたけ 白菜	かたくり粉		煮干し しょうゆ 酒 塩	2.7		
18 金	北方食の日	ごはん(のり) 牛乳		牛乳 味付けのり			ごはん			822	味付けのり(えび)	
		鶏肉と北方野菜の甘酢炒め	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	れんこん 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	塩 しょうゆ 酒 酢 中華だし			
		さつまいもの根菜汁	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう	さつまいも	油	削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩	27.4		
		刀根柿				柿				1.8		

武雄で作られている「刀根早生柿」です

さつまいもやれんこんなど北方産を使います

21 月	ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			801	マヨネーズ(卵)	
	チキンピカタ	鶏肉 卵			パセリ			小麦粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒 カレー粉			
	三色和え	かにかま			ピーマン にんじん	きゅうり もやし		さとう	ごま油	しょうゆ	33.5		
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき				煮干し	2.1		
22 (火) 即位礼正の儀に係る祝日													
23 水	ココア揚げパン	牛乳		牛乳				パン 砂糖	油	ココア	832	パン(小麦, 乳)	
	豚しゃぶサラダ	豚肉			パプリカ	キャベツ 赤玉ねぎ きゅうり しょうが		砂糖	ごま ねりごま	酒 しょうゆ 酢		ヨーグルト(乳)	
	ミネストローネ	ウインナー			にんじん トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく		じゃがいも	オリーブオイル	鶏がら ケチャップ ワイン	32.8		
	ヨーグルト			ヨーグルト						コンソメ 塩 みりん	2.7		
24 木	ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			866	スキムミルク(乳)	
	プルコギ	牛肉			にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし		砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酒 コチュジャン		生クリーム(乳)	
	わかめとたまごスープ	卵		わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ きくらげ				鶏がら しょうゆ 酒 塩 こしょう	31.1		
	手作りスイートポテト	卵		スキムミルク 生クリーム				さつまいも 砂糖	バター ごま	塩	2.4		
25 金	ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			740		
	鮭の西京焼き	鮭 みそ								酒 塩 みりん			
	きゅうりとさきみのおかか和え	かつお節 鶏肉			にんじん	きゅうり キャベツ		砂糖		しょうゆ	36.2		
	沢煮椀	豚肉			にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ			油	煮干し 塩 酒 こしょう しょうゆ	2.4		
代 休													
29 火	麦ごはん	牛乳		牛乳				麦ごはん			837	粉チーズ(乳)	
	秋のポークカレー	豚肉		粉チーズ	にんじん	玉ねぎ エリンギ しめじ		じゃがいも	油	鶏がら 塩 ワイン ケチャップ		カレールウ(小麦・乳)	
	春雨サラダ	かにかま		わかめ	にんじん	大根 とうもろこし		春雨	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ 塩	28.0	
	さがみかんゼリー							みかんゼリー				1.9	
30 水	丸パン	牛乳		牛乳				パン			857	パン(小麦, 乳)	
	フライドチキン	鶏肉 卵			にんにく	キャベツ きゅうり コーン		小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう ハーブ		ルウ(小麦, 乳)	
	コールスロー	ハム			にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	35.8		
	ビーンズポタージュスープ	ウインナー いんげん豆	生クリーム 牛乳		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ		じゃがいも	オリーブオイル	鶏がら 塩 こしょう コンソメルウ	2.9		
31 木	ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			791		
	いわしの梅煮	いわし				しそ 梅肉		砂糖 かたくり粉		しょうゆ みりん 塩			
	れんこんのオイスター炒め	豚肉			にんじん チンゲン菜	玉ねぎ れんこん しょうが		砂糖	油	酒 しょうゆ オイスター	33.1		
	大根のみそ汁	厚揚げ みそ			にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ しいたけ				煮干し	2.1		

10月給食だより

だんだんと秋がちかづいてきたようで、すごしやすい日もふえてきています。秋は、行楽の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋など、いろいろな活動にあう季節です。運動するときには大切なのが「食事」と「休養」です。



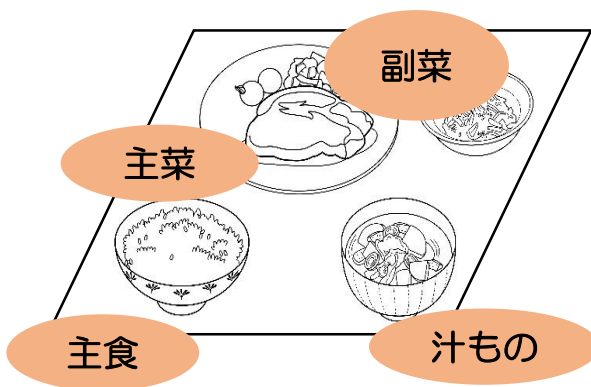
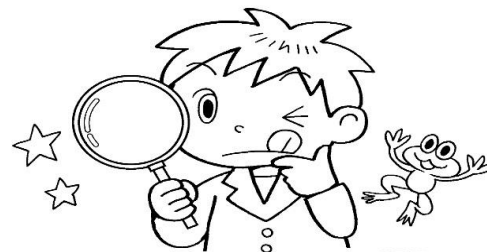
バランスのよい食事をしていますか??

バランスのよい食事とは??

主食・主菜・副菜・汁ものがそろった食事が
バランスのよい食事です。

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を 大☆解☆剖



主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

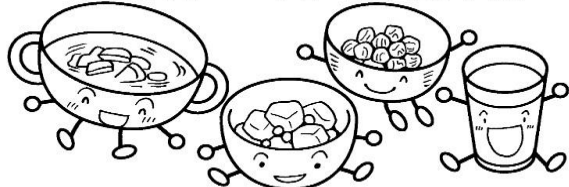
汁物 (飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

体の調子をととのえる*****

不足しがちなカルシウム

副菜・汁物 (飲み物)



副菜や汁物(飲み物)は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。

食事だけではない時は
おやつで上手にとろう!
