

10月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			655
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐		人参	れんこん・枝豆・にんにく・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	油・アーモンド・ごま	醤油・酢・みりん	19.9
	白菜の即席漬け			人参	白菜・きゅうり・生姜	砂糖		醤油・酒・塩・昆布茶	20.2
	なめこのみそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・こねぎ	なめこ・玉ねぎ・大根・キャベツ			いりこ・酒	1.9
2・水	牛乳/キムタクごはん	豚肉	牛乳	人参	はくさい 白菜・たくあん・にんにく・しょうが	こめ さとう 米・砂糖	ごま油	しょうゆ さけ しお とうがらし 醤油・酒・塩・唐辛子	585
	もやしチャンプルー	鶏肉・豆腐		人参・にら	たま きりぼだいこん 玉ねぎ・もやし・切干大根	かたくりこ さとう 片栗粉・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ こぶちや 醤油・酒・みりん・中華スープ・オイスターソース	23.1
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ・人参	たま はくさい 玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	ワンタン	あぶら 油	しょうゆ しお ちゅうか 醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	16.2
	佐賀みかんゼリー				みかん	さとう みず 砂糖・水あめ			2.7
3・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			561
	魚のもみじ焼き	あかう 赤魚・みそ		人参		さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	さけ しお 酒・塩・こしょう	23.2
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	14.7
	けんちん汁	とりにく あつあ 鶏肉・厚揚げ		人参 ねぎ	たま 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・大根	じゃが芋	あぶら 油	いりこ しょうゆ さけ しお いりこ・醤油・酒・塩	2.0
4・金	牛乳		牛乳						619
	ココア揚げパン					こっパパン さとう コッパパン・砂糖	あぶら 油	ミルクココア	25.7
	鶏肉のトマト煮込み	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゆめ 牛乳・生クリーム	トマト・パセリ	たま 玉ねぎ・にんにく	いも こめこ さとう じゃが芋・米粉・砂糖	あぶら 油	しお コンソメ・塩・こしょう・酒	27.3
	卵とチンゲン菜のスープ	たまご 卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ・コーン	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ しお ちゅうか 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.8
7・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ むぎ 米・麦			566
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく とりにく あつあ 豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	たま しいたけ 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら あぶら 油・ごま油	しょうゆ とうばんじやんゆ 醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ	22.6
	春雨サラダ	きんしたまご 錦糸卵・ささみ		人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	はるさめ さとう 春雨・砂糖		しお 塩	15.2
	オレンジ				オレンジ				2.3
8・火	牛乳/チキンライス	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゆう 牛乳	人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	こめ 米	バター	チキンガラスープ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・酒	674
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルバンゾー・シーチキン	ひじき	人参	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ さけ 醤油・酒	20.9
	アイスクリーム	たまご 卵	れんにゆうなま 練乳・生クリーム・牛乳			さとう 砂糖			24.7
	ポトフスープ	ウインナー		人参・パセリ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・大根	じゃが芋		しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.6
9・水	牛乳/ごはん/国スボ記念のり		牛乳・のり	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(佐賀県)～			こめ 米		653
	れんこんハンバーグ	ぎゅうにふたにく たまご 牛肉・豚肉・卵	スキムミルク	武雄産	たま 玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜	こ さとう かたくりこ パン粉・砂糖・片栗粉	バター	しょうゆ しお 醤油・みりん・塩・こしょう・ナツメグ	25.8
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ 醤油	19.2
	五目みそ汁	ごもく しる 豆腐・みそ	ワカメ	人参・葉ねぎ	たま 玉ねぎ・えのき	じゃが芋		さけ いりこ・酒	2.2
10・木	牛乳/ごはん	目によい食べ物を 使ったメニュー	牛乳			こめ 米			686
	さんま甘露煮	さんま				さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉・はちみつ		しょうゆ しお 醤油・みりん・塩	23.9
	磯香和え	けずり 削り節	のり	ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん	23.8
	キャロットケーキ	たまご 卵		人参		こむぎこ さとう 小麦粉・砂糖	あぶら 油	ベーキングパウダー	2.1
豆腐のふわふわ汁	とうふ たまご 豆腐・卵・かまぼこ		人参・チンゲン菜	たま しいたけ 玉ねぎ・椎茸	かたくりこ 片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩		
11金	☆☆ 弁当の日 ☆☆								
14月	☆☆ スポーツの日 ☆☆								
15・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			614
	焼肉炒め	ぶたにく 豚肉		人参・にら	たま 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・みりん・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.4
	れんこんチップス				れんこん		あぶら 油	しお 塩・こしょう	16.6
	いものこ汁	あぶらあ 油揚げ・みそ		人参・小松菜	たま 玉ねぎ・ごぼう・えのき	さといも 里芋		さけ いりこ・酒	1.6
16・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			623
	ジャーマンオムレツ	たまご とりにく 卵・ベーコン・鶏肉		人参・パセリ	たま 玉ねぎ	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	バター	チキンガラスープ・醤油・ケチャップ・ソース・デミグラスソース・塩	23.1
	和風サラダ	ささみ		人参	だいこん 大根・きゅうり	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しお 塩・こしょう	20.6
	白菜と肉団子スープ	はくさい にくだんご 白菜・肉団子	とりにく おたにく 鶏肉・豚肉	人参 葉ねぎ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・もやし・きくらげ			チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	2.4
17・木	牛乳		牛乳	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(福岡県)～					528
	かしわごはん	とりにく 鶏肉		人参・さやいんげん	ごぼう・椎茸	こめ さとう 米・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・みりん・塩	20.4
	がめ煮	とりにく 鶏肉		人参	れんこん・こんにゃく・たけのこ・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・塩・みりん	12.4
	魚ソーメンの吸い物	さかな 魚・すのめ	とうふ きんしたまご いとより・豆腐・錦糸卵	人参・豆苗	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ さとう 片栗粉・砂糖		こんぶ だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・みりん	2.3
18・金	牛乳		牛乳						549
	さつま芋蒸しパン		牛乳			む 蒸しパンミックス・さつま芋・砂糖			21.2
	チンゲン菜のクリーム煮	とりにく 鶏肉	こな 粉チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ・クリームコーン・マッシュルーム・にんにく・生姜		バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	17.4
	カラフルサラダ	たまご 卵		トマト・パプリカ・人参	きゅうり えだまめ きゅうり・枝豆・レタス・キャベツ	さとう 砂糖	かんきつドレッシング	しお 塩・こしょう	2.5

10月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価 エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
21・月	牛乳/ごはん		牛乳	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(宮崎県)～		米			684
	鶏天	鶏肉・卵			しょうが にんにく・生姜	こむぎこ 小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ・しお 醤油・塩・こしょう・みりん・酒	26.4
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん	20.0
	だご汁	豚肉・油揚げ		人参・小ねぎ	たまご・だいこん 玉ねぎ・大根・しめじ	さつま芋・小麦粉		いりご・酒・醤油・塩	2.5
22・火	牛乳/赤飯	あずき 小豆	牛乳			こめ・さとう 米・砂糖	ごま	しお 塩	603
	煮じゃあ	鶏肉・たぶら・小豆		人参・さやいんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・さとう・くり 里芋・砂糖・栗	あぶら 油	しょうゆ・さけ・しお 醤油・酒・塩	21.0
	かけ和え	油揚げ・みそ		人参	だいこん 大根・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	す・しお 酢・みりん・塩	11.7
	とねがき				かき				2.2
23・水	おくんち								
24・木	牛乳/ワカメごはん		牛乳・ワカメ			こめ 米		しお 塩	595
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ	青のり・粉チーズ・スキムミルク			こむぎこ 小麦粉	あぶら 油・アーモンド	トマトジュース	21.0
	五目きんぴら	牛肉・油揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん	さとう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・さけ・しお 醤油・酒・みりん・塩	17.6
	沢煮椀	豚肉		人参・ネギ	だいこん 大根・ごぼう・えのき・玉ねぎ	じゃが芋		いりご・だし昆布・醤油・酒・塩・こしょう	2.0
25・金	牛乳/切れ目付き丸コッパパン		牛乳			コッパパン			574
	チキン照り焼きパティ/レタス	鶏肉			たまご 玉ねぎ/レタス・きゅうり	こむぎこ・さとう パン粉・片栗粉・砂糖		しお 塩・こしょう・醤油	22.8
	手作りスイートポテト	卵	生クリーム・スキムミルク			いも・さとう さつま芋・砂糖	バター・ごま	みりん	24.3
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		人参・パセリ	はくさい・たまご 白菜・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン			しょうゆ・しお チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	2.4
28・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			563
	八宝菜	豚肉・かまぼこ		人参・チンゲン菜	たまご・はくさい 玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	チキンガラスープ・しょうゆ・みりん・中華スープ・酒・塩	21.1
	パンバンジーサラダ	ささみ		人参・葉ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく・生姜	さとう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・す・しお 醤油・酢・みりん・塩・ラー油	13.7
	りんご				りんご				1.6
29・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ 米・麦			653
	ビーフカレー	牛肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	たまご 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	いも・こくとう じゃが芋・黒糖	あぶら 油	ルウ・チキンガラスープ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・カレー粉・酒・醤油	20.9
	野菜サラダ			人参・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	さとう 砂糖	わふう 和風ドレッシング	しお 塩・こしょう	21.9
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	3.0
30・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			626
	魚の香味焼き	さば			しょうが にんにく・生姜			しょうゆ・さけ 醤油・みりん・酒	25.9
	ひじきの三杯酢	たまご 卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆	さとう 砂糖		す・しょうゆ・しお・さけ 酢・醤油・塩・酒	18.5
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく	いも さつま芋	あぶら 油	いりご・酒	1.8
31・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			657
	手作りシュウマイ	豚肉			たまご・しょうが 玉ねぎ・生姜	こむぎこ・さとう・かたくりこ 小麦粉・砂糖・片栗粉	あぶら ごま油	さけ オイスターソース・酒・こしょう・すだちポン酢	24.8
	切り干し大根のナムル	油揚げ		人参・小松菜・葉ねぎ	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・にんにく	さとう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・す 醤油・酢	20.9
	たまご卵とコーンのスープ	卵・ベーコン		人参・小ねぎ	たまご 玉ねぎ・きくらげ・コーン	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ・しお 醤油・塩・こしょう・中華スープ	1.9