

10月分学校給食献立表

2024/10/1

橋小学校

| 日・曜  | 献立名            | おもにからだをつくる（赤）       |             | 主に体の調子をとどえる（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<br>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<br>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・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             |                     | 牛乳          |                                 |                              |                   |               |                                  | 557  |
|      | キムタクごはん        | 豚肉                  |             | 人参                              | 白菜・たくあん・にんにく・しょうが            | 米・砂糖              | ごま油           | 醤油・酒・塩・唐辛子                       | 22.9 |
|      | もやしチャンプルー      | 鶏肉・豆腐               |             | 人参・にら                           | 玉ねぎ・もやし・切干大根                 | 片栗粉・砂糖            | 油             | 醤油・酒・みりん・中華スープ・オイスターソース          | 16.2 |
|      | ワンタンスープ        | 豚肉                  |             | チンゲンサイ・人参                       | 玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ             | ワンタン              | 油             | 醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒                | 2.7  |
| 3・木  | 牛乳/ごはん         |                     | 牛乳          |                                 |                              | こめ<br>米           |               |                                  | 567  |
|      | 魚のもみじ焼き        | 赤魚・みそ               |             | 人参                              |                              | 砂糖                | ノンエッグマヨネーズ    | 酒・塩・こしょう                         | 23.2 |
|      | しそびじき和え        |                     | ひじき         | ほうれん草・人参・しその実                   | キャベツ・きゅうり                    | 砂糖                |               | 醤油                               | 15.4 |
|      | けんちん汁          | 鶏肉・厚揚げ              |             | 人参・ねぎ                           | 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・大根             | じゃが芋              | 油             | いりこ・醤油・酒・塩                       | 1.9  |
| 4・金  | 牛乳             |                     | 牛乳          |                                 |                              |                   |               |                                  | 619  |
|      | ココア揚げパン        |                     |             |                                 |                              | コッペパン・砂糖          | 油             | ミルクココア                           | 25.7 |
|      | 鶏肉のトマト煮込み      | 鶏肉                  | 牛乳・生クリーム    | トマト・パセリ                         | 玉ねぎ・にんにく                     | じゃが芋・米粉・砂糖        | 油             | コンソメ・塩・こしょう・酒                    | 27.3 |
|      | 卵とチンゲン菜のスープ    | 卵・ベーコン              |             | 人参・チンゲン菜                        | 玉ねぎ・きくらげ・コーン                 | かたくりこ<br>片栗粉      |               | 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<br>米・麦         |               |                                  | 576  |
|      | 麻婆豆腐           | 豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ      |             | 人参・にら                           | 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜          | 砂糖・片栗粉            | 油・ごま油         | 醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ             | 23.0 |
|      | 春雨サラダ          | 錦糸卵・ささみ             |             | 人参                              | きゅうり・キャベツ・きくらげ               | 春雨・砂糖             |               | 塩                                | 15.9 |
|      | オレンジ           |                     |             |                                 | オレンジ                         |                   |               |                                  | 2.4  |
| 8・火  | 牛乳/チキンライス      | 鶏肉                  | 牛乳          | 人参・グリーンピース                      | 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム              | こめ<br>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・ガルパンソー・シーチキン    | ひじき         | 人参                              | キャベツ・きゅうり                    | 砂糖                | ノンエッグマヨネーズ・ごま | 醤油・酒                             | 20.9 |
|      | アイスクリーム        | 卵                   | 練乳・生クリーム・牛乳 |                                 |                              | 砂糖                |               |                                  | 24.7 |
|      | ポトフスープ         | ウィンナー               |             | 人参・パセリ                          | 白菜・玉ねぎ・大根                    | じゃが芋              |               | 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<br>米       |                                  | 654  |
|      | れんこんハンバーグ      | 牛肉・豚肉・卵             | スキムミルク      | 武雄産                             | 玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜             | パン粉・砂糖・片栗粉        | バター           | 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                     | 砂糖                | ごま・ごま油        | 醤油                               | 19.4 |
|      | 五目みそ汁          | 豆腐・みそ               | ワカメ         | 人参・葉ねぎ                          | 玉ねぎ・えのき                      | じゃが芋              |               | いりこ・酒                            | 2.2  |
| 10・木 | 牛乳/ごはん         | 目によい食べ物を<br>使ったメニュー | 牛乳          |                                 |                              | こめ<br>米           |               |                                  | 688  |
|      | さんま甘露煮         | さんま                 |             |                                 |                              | 砂糖・片栗粉・はちみつ       |               | 醤油・みりん・塩                         | 23.9 |
|      | 磯香和え           | けず・ぶし<br>削り節        | のり          | ほうれん草・人参                        | もやし・きゅうり                     | 砂糖                |               | 醤油・みりん                           | 23.8 |
|      | キャロットケーキ       | 卵                   |             | 人参                              |                              | 小麦粉・砂糖            | 油             | ベーキングパウダー                        | 2.1  |
| 11・金 | 豆腐のふわふわ汁       | 豆腐・卵・かまぼこ           |             | 人参・チンゲン菜                        | 玉ねぎ・椎茸                       | かたくりこ<br>片栗粉      |               | いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩                  |      |
|      | 牛乳/ミルクパン       |                     | 牛乳          |                                 |                              | ミルクパン             |               |                                  | 571  |
|      | カレーうどん         | 豚肉・天ぷら              |             | 人参・葉ねぎ                          | 玉ねぎ                          | うどん・麺             | 油             | チキンガラスープ・酒・塩・ルウ・ケチャップ・ソース・醤油     | 23.2 |
|      | コロコロサラダ        |                     | チーズ         | 人参                              | きゅうり・枝豆・コーン                  | 砂糖                | イタリアンドレッシング   | 塩・こしょう                           | 20.8 |
| 14月  | ★ ☆ スポーツの日 ☆ ★ |                     |             |                                 |                              |                   |               |                                  |      |
| 15・火 | 牛乳/ごはん         |                     | 牛乳          |                                 |                              | こめ<br>米           |               |                                  | 614  |
|      | 焼肉炒め           | 豚肉                  |             | 人参・にら                           | 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんにく・生姜         | 砂糖・片栗粉            | 油             | 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                            |                              |                   | 油             | 塩・こしょう                           | 16.6 |
|      | いものご汁          | 油揚げ・みそ              |             | 人参・小松菜                          | 玉ねぎ・ごぼう・えのき                  | 里芋                |               | いりこ・酒                            | 1.6  |
| 16・水 | 牛乳/ごはん         |                     | 牛乳          |                                 |                              | こめ<br>米           |               |                                  | 622  |
|      | ジャーマンオムレツ      | 卵・ベーコン・鶏肉           |             | 人参・パセリ                          | 玉ねぎ                          | 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 | 23.0 |
|      | 和風サラダ          | ささみ                 |             | 人参                              | 大根・きゅうり                      | 砂糖                | ノンエッグマヨネーズ    | 塩・こしょう                           | 20.6 |
|      | 白菜と肉団子のスープ     | 鶏肉・豚肉               |             | 人参・葉ねぎ                          | 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         | 鶏肉                  |             | 人参・さやいんげん                       | ごぼう・椎茸                       | こめ・砂糖<br>米・砂糖     | 油             | 醤油・酒・みりん・塩                       | 20.4 |
|      | がめ煮            | 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           | 油             | 醤油・酒・塩・みりん                       | 12.4 |
|      | 魚ソーメンの吸い物      | いとり・豆腐・錦糸卵          |             | 人参・豆苗                           | 玉ねぎ・えのき                      | 片栗粉・砂糖            |               | だし昆布・いりこ・しょうゆ・酒・塩・みりん            | 2.3  |
| 18・金 | 牛乳             |                     | 牛乳          |                                 |                              |                   |               |                                  | 554  |
|      | さつま芋蒸しパン       |                     | 牛乳          |                                 |                              | 蒸しパンミックス・さつま芋・砂糖  |               |                                  | 21.3 |
|      | チンゲン菜のクリーム煮    | 鶏肉                  | 粉チーズ・スキムミルク | 人参・チンゲン菜                        | 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               | 17.8 |
|      | カラフルサラダ        | 卵                   |             | トマト・パプリカ・人参                     | きゅうり・枝豆・レタス・キャベツ             | 砂糖                | かんきつドレッシング    | 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                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
|      |                                                                                                        | （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           |                                         | エネルギー（Kcal）                    |
|      |                                                                                                        | 魚・肉・卵・大豆製品                                                                          | 牛乳・小魚<br>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            |                                         | たんぱく質（g）<br>脂質（g）<br>カルシウム（mg） |
| 21月  | ★19日の代休★ <div></div> |                                                                                     |                                                                                   |                                 |                                      |                              |                  |                                         |                                |
| 22・火 | 牛乳/赤飯                                                                                                  | 小豆                                                                                  | 牛乳                                                                                |                                 |                                      | 米・砂糖                         | ごま               | 塩                                       | 526                            |
|      | 煮じゃあ                                                                                                   | 鶏肉・天ぷら・小豆                                                                           |  | 人参・さやいんげん                       | れんこん・ごぼう・こんにゃく                       | きといも・さとう・くり<br>里芋・砂糖・栗       | あぶら油             | しょうゆ・さけ・しお<br>醤油・酒・塩                    | 19.1                           |
|      | かけ和え                                                                                                   | 油揚げ・みそ                                                                              |                                                                                   | 人参                              | だいこん<br>大根・きゅうり                      | さとう<br>砂糖                    | ごま・ねりごま          | す<br>酢・みりん・塩                            | 12.7                           |
|      | とねがき                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                 | かき                                   |                              |                  |                                         | 2.4                            |
| 23・水 | 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)～ |                                      | こめ<br>米                      |                  |                                         | 685                            |
|      | 鶏天                                                                                                     | とりにく・たまご<br>鶏肉・卵                                                                    |                                                                                   |                                 | しょうが<br>にんにく・生姜                      | こむぎこ・かたくりこ<br>小麦粉・片栗粉        | あぶら油             | しょうゆ・しお<br>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<br>砂糖                    | ごま・ねりごま          | しょうゆ<br>醤油・みりん                          | 20.0                           |
|      | だご汁                                                                                                    | ぶたにく・あぶらあ<br>豚肉・油揚げ                                                                 |                                                                                   | 人参・小ねぎ                          | たまご<br>玉ねぎ・大根・しめじ                    | いも・こむぎこ<br>さつま芋・小麦粉          |                  | さけ・しょうゆ・しお<br>いりこ・酒・醤油・塩                | 2.5                            |
| 24・木 | 牛乳/ごはん                                                                                                 |                                                                                     | 牛乳                                                                                |                                 |                                      | こめ<br>米                      |                  |                                         | 625                            |
|      | 魚の香味焼き                                                                                                 | さば                                                                                  |                                                                                   |                                 | しょうが<br>にんにく・生姜                      |                              |                  | しょうゆ<br>醤油・みりん・酒                        | 26.3                           |
|      | ひじきの三杯酢                                                                                                | たまご<br>卵                                                                            | ひじき                                                                               | 人参                              | えだまめ<br>きゅうり・枝豆                      | さとう<br>砂糖                    |                  | す<br>酢・しょうゆ・しお・さけ<br>醤油・塩・酒             | 18.8                           |
|      | さつま汁                                                                                                   | とりにく・あつあ<br>鶏肉・厚揚げ・みそ                                                               |                                                                                   | 人参・ネギ                           | だいこん<br>ごぼう・大根・こんにゃく                 | いも<br>さつま芋                   | あぶら油             | さけ<br>いりこ・酒                             | 1.8                            |
| 25・金 | 牛乳/切れ目付き丸コッペパン                                                                                         |                                                                                     | 牛乳                                                                                |                                 |                                      | コッペパン                        |                  |                                         | 543                            |
|      | チキン照り焼きパティ/レタス                                                                                         | とりにく<br>鶏肉                                                                          |                                                                                   |                                 | たまご<br>玉ねぎ/レタス・きゅうり                  | こ・かたくりこ・さとう<br>パン粉・片栗粉・砂糖    |                  | しお<br>塩・こしょう・醤油                         | 21.2                           |
|      | 手作りスイートポテト                                                                                             | たまご<br>卵                                                                            | 生クリーム・スキムミルク                                                                      |                                 |                                      | いも・さとう<br>さつま芋・砂糖            | バター・ごま           | みりん                                     | 21.4                           |
|      | 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<br>白菜・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン       |                              |                  | しょうゆ・しお<br>チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん       | 2.5                            |
| 28・月 | 牛乳/ごはん                                                                                                 |                                                                                     | 牛乳                                                                                |                                 |                                      | こめ<br>米                      |                  |                                         | 563                            |
|      | 八宝菜                                                                                                    | ぶたにく・たまご<br>豚肉・うずら卵・かまぼこ                                                            |                                                                                   | 人参・チンゲン菜                        | たまご・はくさい<br>玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜 | かたくりこ<br>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             | 20.7                           |
|      | パンバンジーサラダ                                                                                              | ささみ                                                                                 |                                                                                   | 人参・葉ねぎ                          | しょうが<br>もやし・きゅうり・にんにく・生姜             | さとう<br>砂糖                    | ごま・あぶら<br>ごま・ごま油 | しょうゆ・す<br>しょうゆ・酢・みりん・塩・ラー油              | 14.2                           |
|      | りんご                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                 | りんご                                  |                              |                  |                                         | 1.6                            |
| 29・火 | 牛乳/麦ごはん                                                                                                |                                                                                     | 牛乳                                                                                |                                 |                                      | こめ・むぎ<br>米・麦                 |                  |                                         | 644                            |
|      | ポークカレー                                                                                                 | ぶたにく<br>豚肉                                                                          | こな<br>粉チーズ                                                                        | 人参・グリーンピース                      | たまご・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご              | いも・こくとう<br>じゃが芋・黒糖           | あぶら油             | みつ・チキンガラスープ・デミグラスソース・ウチヤブ・ソース・カレー粉・酒・醤油 | 20.7                           |
|      | 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<br>砂糖                    | わふう<br>和風ドレッシング  | しお<br>塩・こしょう                            | 20.9                           |
|      | 福神漬け                                                                                                   |  |                                                                                   |                                 | なす・れんこん・だいこん・きゅうり                    | さとう<br>砂糖                    |                  | しょうゆ<br>醤油                              | 3.0                            |
| 30・水 | 牛乳/ワカメごはん                                                                                              |                                                                                     | 牛乳・ワカメ                                                                            |                                 |                                      | こめ<br>米                      |                  | しお<br>塩                                 | 594.0                          |
|      | ちくわの変わり揚げ                                                                                              | ちくわ                                                                                 | あおのり・粉チーズ・スキムミルク                                                                  |                                 |                                      | こむぎこ<br>小麦粉                  | あぶら油・アーモンド       | トマトジュース                                 | 20.9                           |
|      | 五目きんぴら                                                                                                 | とりにく・あぶらあ<br>鶏肉・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<br>砂糖                    | ごま・ごま油           | しょうゆ・さけ・しお<br>醤油・酒・みりん・塩                | 17.6                           |
|      | 沢煮椀                                                                                                    | ぶたにく<br>豚肉                                                                          |                                                                                   | 人参・ネギ                           | だいこん<br>大根・ごぼう・えのき・玉ねぎ               | いも<br>じゃが芋                   |                  | いりこ・だし昆布・しょうゆ・酒・塩・こしょう                  | 2.0                            |
| 31・木 | 牛乳/ごはん                                                                                                 |                                                                                     | 牛乳                                                                                |                                 |                                      | こめ<br>米                      |                  |                                         | 643                            |
|      | 手作りシュウマイ                                                                                               | ぶたにく<br>豚肉                                                                          |                                                                                   |                                 | たまご・しょうが<br>玉ねぎ・生姜                   | こむぎこ・さとう・かたくりこ<br>小麦粉・砂糖・片栗粉 | あぶらごま油           | さけ<br>オイスターソース・酒・こしょう・すだちボン酢            | 24.4                           |
|      | 切り干し大根のナムル                                                                                             | あぶらあ<br>油揚げ                                                                         |                                                                                   | 人参・小松菜・葉ねぎ                      | きりぼしだいこん<br>切干大根・きゅうり・にんにく           | さとう<br>砂糖                    | ごま・ごま油           | しょうゆ・す<br>しょうゆ・酢                        | 20.9                           |
|      | 卵とコーンのスープ                                                                                              | たまご<br>卵・ベーコン                                                                       |                                                                                   | 人参・小ねぎ                          | たまご<br>玉ねぎ・きくらげ・コーン                  | かたくりこ<br>片栗粉                 |                  | しょうゆ・しお<br>しょうゆ・塩・こしょう・中華スープ            | 1.9                            |