10月分学校給食献立表

2024/10/1 橘小学校

	-	_							橘小学校
		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)			栄養価 エネルギー (Kcal)
日 •	献立名	(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	· 調味料	たんぱく質 (g)
曜			牛乳・小魚						脂質(g)
		魚·肉·卵·大豆製品	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		カルシウム (mg)
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			655
1	牛乳/ごはん こうや どうふ あまず	こうや どうふ	牛乳	EAUA	えだまめ しょうが	米	8 .316	しょうゆ す	
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐		人参 にんじん	れんこん・枝豆・にんにく・生姜	いち こむぎこ かたくりこ まとう さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖 さとう	油・アーモンド・ごま	醤油・酢・みりん	19.9
火	白菜の即席漬け	あぶらあ		人参 にんじん	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 ぎゅうにゅう	油揚げ・みそ	ワカメ ぎゅうにゅう	人参・こねぎ	なめこ・玉ねぎ・大根・キャベツ			いりこ・酒	1.9
2	牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい	こめ さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお とうがらし	557
	キムタクごはん	豚肉 とりにく とうふ		人参 にんじん	白菜・たくあん・にんにく・しょうが たま きりぼしだいこん	米・砂糖	ごま油	醤油·酒·塩·唐辛子	22.9
水	もやしチャンプルー	鶏肉·豆腐		人参・にら にんじん	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
	<u>ワンタンスープ</u> ぎゅうにゅう	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
	牛乳/ごはん	あかうお	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	*	* *		さけしお	567
3	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		23.2
木	しそひじき和え	1,007, 4-4	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	とりにく あつあ 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	asse 油	いりこ・醤油・酒・塩	1.9
1	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう 牛乳				4.21		619
4	ココア揚げパン		at. 1 a			コッペパン・砂糖	あぶら 油	ミルクココア	25.7
金	鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	ぎゅうにゅゆま 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	assis 油	コンソメ・塩・こしょう・酒	27.3
L	がまご がらない かんしょう かんしょ かんしょう かんしょう かんしょう かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ	^{たまご} 卵・ベーコン		にんじん 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		ょうゅ Lts ちゅうか 醤油・塩・こしよう・中華スープ	2.8
	^{ぎゅうにゅむぎ} 牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			zm tiế 米·麦			576
7	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく とりにく あか 豆腐・豚肉・鶏肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	たま 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 とうばんじゃんちゅうか 醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ	23.0
月	まるきめ 春雨サラダ	^{まんしたまご} 錦糸卵・ささみ		EAUA 人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	春雨・砂糖	ナムルドレッシング	Lta 塩	15.9
	オレンジ				オレンジ				2.4
	ぎゅうにゅう 牛乳/チキンライス	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・グリンピース	^{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
8	^{まめ} 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	にんじん 人参	キャベツ・きゅうり	ob to the state of the state o	ノンエッグマヨネーズ・ごま	Lujop ath 醤油・酒	20.9
火	アイスクリーム	たまご 9月	れんにゅうなま ぎゅうに 練乳・生クリーム・牛乳			*************************************			24.7
	ポトフスープ	ウインナー		にんじん 人参・パセリ	はくさいたましたいこん 白菜・玉ねぎ・大根	じゃが芋		しょうゅ しぉ しろ 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.6
	ぎゅうにゅう こく きねん 牛乳/ごはん/国スポ記念のり		ぎゅうにゅう 牛乳・のり たけおの	給食deSAGA2024~九州	を応援しよう(佐賀県)~	z か 米			654
9	れんこんハンバーグ	ぎゅうにくぶたにく 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 ぎとう かたくりこ パン粉・砂糖・片栗粉	バター	しょうゆ 醤油・みりん・塩・こしょう・ナツメグ	25.8
水	さんしき あ	ЛД		ピーマン	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ 醤油	19.4
	ごもく しる 五目みそ汁	とうふ 豆腐・みそ	ワカメ	にんじん ほ 人参・葉ねぎ	たま 玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	2.2
	ぎゅうにゅう 生乳/ごはん 目目によい	L 9	ぎゅうにゅう 牛乳	775 78.00	And year	z to 米		7,5C /H	688
		<u>にュー</u> さんま	1 30			さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉・はちみつ		しょうゆ 醤油・みりん・塩	23.9
•	いそか あ 磯香和え	けず ぶし 削り節	თე — — —	そう にんじん ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	が (8 300 7 を 300 7 できらう 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん	23.8
木	キャロットケーキ	たまご		にんじん 人参	01-0 24999	でもぎこ さとう 小麦粉・砂糖	aぶら 油	ベーキングパウダー	2.1
	とうふしてあるのふわふわ汁	とうふ たまご 豆腐・卵・かまぼこ		ハシ にんじん さい 人参・チンゲン菜	たま しいたけ 玉ねぎ・椎茸	かたくりこ	Щ	こんぶ しょうゆ さけ しお いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	
	豆腐のがりがりがりが ぎゅうにゅう 牛乳/ミルクパン	立風・別・かるはと	ぎゅうにゅう 牛乳	人参・テンテン未	工160・1世月	ミルクパン		いりこ・たり比判・醤油・酒・塩	571
11	,	ぶたにく てん BTCは エアクト	十孔	にんじん は 人参・葉ねぎ	たま 玉ねぎ	うどん麺	assis 油	šti Lis Lijop	23.2
· 全	カレーうどん コロコロサラダ	豚肉・天ぷら	*	にんじん	えだまめ	さとう		チキンガラスープ・酒・塩・ルウ・ケチャップ・ソース・醤油	20.8
			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	温・こしょう	3.1
14	りんご		ı		りんご	0			
月					★☆ スポーツの白 ☆★			·	
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			z n			614
15 •	やきにくいた 焼肉炒め	Site C 豚肉	All	^{にんじん} 人参・にら	** 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	Lus やきにく 醤油・酒・みりん・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.4
火	れんこんチップス				れんこん		a.s.i.j 油	ょ。 塩・こしょう	16.6
L	いものご汁	^{ぁぷらぁ} 油揚げ・みそ		にんじん こまつな 人参・小松菜	^{たま} 玉ねぎ・ごぼう・えのき	さといも 里芋		いりこ・酒	1.6
	_{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		_{ぎゅうにゅう} 牛乳			z.m 米			622
16 •	ジャーマンオムレツ	たまご とりにく 卵・ベーコン・鶏肉		^{にんじん} 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	23.0
水	わふう 和風サラダ	ੇ		にんじん 人参	_{だいこん} 大根・きゅうり	obe j 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	ょ。 塩・こしょう	20.6
	はくきい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく 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			_{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
	牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	-	~九州を応援しよう(福岡県)~				528
17 •	かしわごはん	とりにく 鶏肉		^{にんじん} 人参・さやいんげん	こばう・椎茸	zm je b j 米·砂糖	_{あぶら} 油	Lsうip さけ 醤油・酒・みりん・塩	20.4
	がめ煮	とりにく 鶏肉		にんじん 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	a.s.io 油	Lょうゅ さけ Lts 醤油・酒・塩・みりん	12.4
	^{まかな} 魚ソーメンの吸い物	とうふ きんしたまご いとより・豆腐・錦糸卵		にんじん とうみょう 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
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				100		554
18	さつま芋蒸しパン		ぎゅうにゅう 牛乳			t 蒸しバンミックス・さつま芋・砂糖	The sales		21.3
金	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	たんじん 人参・チンゲン菜	宝ねぎ・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	たまご 9 1		^{にんじん} トマト・パブリカ・人参	^{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	しぉ 塩・こしょう	2.5
-						•			-

10月分学校給食献立表

2024/10/1 橘小学校

									個小十亿
		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)			栄養価 エネルギー (Kcal)
1	献立名	(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	調味料	たんぱく質(g)
曜		魚·肉·卵·大豆製品	牛乳·小魚	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		脂質(g)
		W. F. J. P. STEERIN	海藻	237/2007	2000 200 200	***************************************	加加·温久		カルシウム(mg)
21 月	★19日の代休★		**	**	***	• * *		k	
	ぎゅうにゅせきはん 牛乳/赤飯	小豆	ぎゅうにゅう 牛乳			zゅ ak p 米·砂糖	ごま	^{៤ន} 塩	526
22	煮じゃあ	とりにく てん あずき 鶏肉・天ぷら・小豆	_	^{にんじん} 人参・さやいんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく	まといも まとう くり 里芋・砂糖・栗	aぶら 油	Lajop ath La 醤油·酒·塩	19.1
火	かけ和え	^{あぶらあ} 油揚げ・みそ		人参 武雄産	大根・きゅうり	object	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	12.7
	とねがき		The state of the s		かき				2.4
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳 たけおの糸	会食deSAGA2024~九州を	応援しよう(宮崎県)~	** *			685
23	とりてん 鶏天	とりにく たまご 鶏肉・卵			にんにく・生姜	こむぎこ かたくりこ 小麦粉・片栗粉	_{あぶら} 油	Laigu La 醤油・塩・こしよう・みりん・酒	26.4
水	野菜のごま和え			^{そう にんじん} ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	object	ごま・ねりごま	^{しょうゆ} 醤油・みりん	20.0
	だご汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉・油揚げ		^{にんじん さ} 人参・小ねぎ	^{たま} だいこん 玉ねぎ・大根・しめじ	さつま芋・小麦粉		いりこ・酒・醤油・塩	2.5
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			** *			625
24	^{きかな} こうみ や 魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			Esipe 醤油・みりん・酒	26.3
木	ひじきの三杯酢	たまご 9 月	ひじき	EAUA 人参	^{えだまめ} きゅうり・枝豆	oben de la companya		t Lょうゆ Lt さけ 酢・醤油・塩・酒	18.8
	さつま汁	とりにく あつあ 鶏肉・厚揚げ・みそ		たんじん 人参・ネギ	^{だいこん} ごぼう・大根・こんにゃく	さつま芋	あぶら 油	いりこ・酒	1.8
	ぎゅうにゅうき めっ まる 牛乳/切れ目付き丸コッペパン		ぎゅうにゅう 牛乳			コッペパン			543
25	チキン照り焼きパティ/レタス	とりにく 鶏肉			^{たま} 玉ねぎ/レタス・きゅうり	こ かたくりこ さとう パン粉・片栗粉・砂糖		^{しぉ} 塩・こしょう・醤油	21.2
金	でづく 手作りスイートポテト	たまご 列	^{なま} 生クリーム・スキムミルク			さつま芋・砂糖	バター・ごま	<i>み</i> りん	21.4
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		たんじん 人参・パセリ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン			チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	2.5
	**・うにゅう 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			** *			563
28	八宝菜	stack 豚肉・うずら卵・かまぼこ		にんじん 人参・チンゲン菜	たま はくざい 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・醤油・みりん・中華スープ・酒・塩	20.7
月	バンバンジーサラダ	ささみ		人参・葉ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく・生姜	object	ごま・ごま油	しょうゅ す 醤油・酢・みりん・塩・ラー油	14.2
	りんご				りんご				1.6
	**・ウにゅむぎ 牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			ਟਲ ਚੁਝੰ 米·麦			644
29	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	^{こな} 粉チーズ	にんじん 人参・グリンピース	^{たま} 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	aぶら 油	E #U L 2 3 4 ルウ・チキンガラスーブ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・カレー粉・酒・醤油	20.7
火	野菜サラダ	* * * *		たんじん 人参・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	object	_{わふう} 和風ドレッシング	^{しぉ} 塩・こしょう	20.9
	温神漬け	&			なす・れんこん・だいこん・きゅうり	eks j 砂糖		Lょうゆ 醤油	3.0
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ワカメごはん		ぎゅうにゅう 牛乳・ワカメ			** *		៤៖ 塩	594.0
30	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	20.9
水	五目きんぴら	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ		^{にんじん} 人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん	obe j 砂糖	ごま・ごま油	La jop ath 醤油・酒・みりん・塩	17.6
	沢煮椀	arteck 豚肉		たんじん 人参・ネギ	たまり 大根・ごぼう・えのき・玉ねぎ	じゃが <mark>芋</mark>		こんぶ しょうゅ きけ しぉ いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩・こしょう	2.0
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			z.m 米			643
31	手作りシュウマイ	Strick 豚肉			_{たま} 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	ごま油	オイスターソース・酒・こしょう・すだちポン酢	24.4
木	切り干し大根のナムル	^{あぶらあ} 油揚げ		にんじん こまつな は 人参・小松菜・葉ねぎ	まりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・にんにく	oke j 砂糖	ごま・ごま油	Lishu of 醤油·酢	20.9
	たまご 卵とコーンのスープ	^{たまご} 卵・ベーコン		^{にんじん さ} 人参・小ねぎ	^{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} 醤油・塩・こしよう・中華スープ	1.9