



若木小学校 給食献立予定表(10/1~18まで)



日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
火	1 ごはん / 牛乳	卵豆腐	/牛乳			ごはん			570
	ごちく 五目たまご焼き	豚ひき肉		ほうれん草	しいたけ	さとう 砂糖		しょうゆ みりん	25.9
	さんしゅくあ 三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	さとう 砂糖	ごま油	しょうゆ	17.0
	とり 鶏ごぼう汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 白菜		あぶら 油	しお 塩 しょうゆ さけ 酒	2.2
水	2 きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳			パン さとう 砂糖	油	しお 塩	562
	ブロッコリーとペンネの ガーリックソテー	とりにく 鶏肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく	ペンネ	あぶら 油	しお 塩 こしょう コンソメ 酒	24.7 22.9
	やさい 野菜のスープ	ウインナー		にんじん えだまめ 枝豆	だいこん たまねぎ 大根 玉ねぎ キャベツ		あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	1.9
	3 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			610
木	しろみさかな 白身魚のタルタル焼き	しろみさかな 白身魚		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	しお 塩 こしょう さけ 酒	26.0
	ごちくまめ 五目豆	だいず さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく さとう 砂糖	あぶら 油	さけ 酒 しょうゆ	20.6
	キャベツのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ			みりん しお 塩	2.2
	4 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ケチャップ とうばんじやん 豆板醤	644
金	とりにく 鶏肉のチリソース	とりにく 鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉 小麦粉 さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒	23.9
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し わかめ	にんじん	きゅうり もやし	さとう 砂糖	ごま油	す 酢 しょうゆ	22.3
	ちゅうかふう 中華風コーンスープ	たまご 卵		にんじん チンゲン菜	とうもろこし たまねぎ えのき	かたくり粉	ごま油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
	7 ごはん / 牛乳		/牛乳	こくスポ SAGA2024おうえんメニュー		ごはん			619
月	わかくす 若楠ポークと北方れんこんの みそチーズ焼き	わかくす 若楠ポーク	たべて おうえん!さが県、たけおのしよくざいをたくさんつけたんだて			さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩 しょうゆ 酒 みりん	25.9 17.8
	たけうちやさい 武内野菜のごま和え	ちくわ		チンゲン菜 にんじん	きゅうり だいこん 大根	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.0
	具だくさん汁	厚揚げ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	さつまいも		しお 塩 酒 しょうゆ	
	8 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		さけ しお 酒 塩 しょうゆ	623
火	さばの更紗揚げ	さば			にんにく しょうが	小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	みりん カレー粉	26.1
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん 切干大根	こんにやく さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	21.1
	かきたま汁	たまご かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし			しお 塩 しょうゆ さけ 酒	1.9
	9 ミルクパン / 牛乳		/牛乳	ほうれん草 バジル		パン		しお 塩 こしょう デミグラス	617
水	チキンのトマトスパゲティ	とりにく 鶏肉	こな 粉チーズ	トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	あぶら 油	ケチャップ ソース コンソメ	25.4
	レタスとポテトのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり レタス	じゃがいも さとう 砂糖	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	22.2
	とねがき 刀根柿	たけお産「とねがき」です!			かき 柿				2.0
木	10 ナシゴレン / 牛乳	とりにく 鶏ひき肉	/牛乳	ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	ごはん さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ こしょう	573
	チンゲン菜と豆腐の炒め物	たまご 卵 かにかま 豆腐		チンゲン菜 にんじん	キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	とうばんじやん 豆板醤 酒 オイスター しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	22.1 16.1
	ソトアヤム(チキンと春雨のスープ)	とりにく 鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しょうが	はるさめ 春雨	あぶら 油	コンソメ ターメリック しょうゆ しお 塩 こしょう	2.3
11 金	終業式 (給食なし)								
15 火	始業式 (給食なし)								
水	16 さつまいも蒸パン / 牛乳	さつま揚げ	牛乳/牛乳		キャベツ もやし	煮しパンミックス さつまいも		こしょう しょうゆ	612
	たろめん	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ しょうが	うどん	あぶら 油	ちゅうか 中華だし しお 塩 酒	23.4
	だいこん だいず 大根と大豆の香味サラダ	ハム 大豆		にんじん	だいこん 大根 きゅうり			ドレッシング	16.7
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.9
木	17 ごはん / 牛乳	とりにく 鶏ひき肉	/牛乳			ごはん			621
	れんこん入り松風焼き	豆腐 みそ 卵			たまねぎ れんこん しょうが	さとう 砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ しお 塩 酒	27.0
	はるさめ 春雨の炒め物	ちくわ	わかめ	にんじん チンゲン菜	はくさい 白菜	はるさめ さとう 春雨 砂糖	あぶら 油	しお 塩 酒 みりん しょうゆ	18.5
	わかめ汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ だいこん 大根		あぶら 油	しお 塩 しょうゆ さけ 酒	2.2
金	18 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ 酒 みりん	549
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にら	キャベツ 白菜キムチ たまねぎ	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	ちゅうか 中華だし こしょう しお 塩	21.2
	こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお 塩 こしょう	14.8
	豆腐のみそスープ	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが にんにく		あぶら ごま油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.0



若木小学校 給食献立予定表(10/21~31まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
21 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		コチュジャン 酒	624
	焼きにくふういた 焼肉風炒め	ぎゅうにく 牛肉		にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう かつくりこ 粉 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ みりん	21.0
	ピリ辛たまごスープ	たまご 卵	スキムミルク	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜	かたくりこ 粉	ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	19.0
	てづく 手作りスイートポテト	たまご 卵	なま 生クリーム			さつまいも さとう 砂糖	バター	しお 塩	2.2
22 火	せきはん 赤飯 / 牛乳	おくんち こんだて		/牛乳		せきはん 赤飯	ごま	しお 塩	584
	とりにく こうみゃ 鶏肉の香味焼き	とりにく 鶏肉			しょうが にんにく	かたくりこ 粉		さけ しょうゆ 塩 みりん	25.5
	かけあえ	いか みそ		にんじん	きゅうり 大根	さとう 砂糖	ごま	す 酒 さけ みりん 塩	17.1
	のっぺい汁	あつあ とりにく 厚揚げ 鶏肉	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう しいたけ	こんにやく 蕪菜 かたくり粉		しお さけ 塩 酒 しょうゆ	1.7
23 水	まる 丸パン / 牛乳	ぎゅう にく とうふ 牛ひき肉 豆腐	/牛乳	ハンバーグとやさいをパンにはさんでたべよう		パン		しお 塩 こしょう	666
	てりやきハンバーグ	ぶた にく たまご 豚ひき肉 卵			たま 玉ねぎ	パン粉 かたくり粉 さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ	29.9
	やさ 野菜サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう 砂糖	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	33.8
	オニオントマトスープ	ウインナー		トマト にんじん パセリ	たま だいこん 玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも		塩 こしょう コンソメ ケチャップ	2.5
24 木	代 休								
25 金	むぎ はん 麦ごはん / 牛乳		/牛乳		たま 玉ねぎ しめじ	むぎ はん 麦ごはん		カレールウ ソース	746
	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	なま 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも さとう じゃがいも 砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	24.0
	バンバンジーサラダ	とり 鶏ささみ みそ		チンゲン菜 にんじん	もやし きゅうり にんにく	さとう 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ す 豆板醤	29.4
	プチシュークリーム					シュークリーム			2.5
28 月	代 休								
29 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			604
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							27.1
	こまつ いた 小松ツナ炒め	ツナ たまご かつお節 ツナ 卵 かつお節	わかめ	こまつ な 小松菜 にんじん	もやし		ごま油 マヨネーズ	しお 塩 こしょう しょうゆ	19.7
	だいこん 大根とわかめのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 大根				2.1
30 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ピザソース コンソメ	694
	とりにく 鶏肉のピザソース焼き	とりにく 鶏肉	チーズ	パプリカ	たま 玉ねぎ マッシュルーム	さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	29.2
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	32.5
	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たま 玉ねぎ にんにく		あぶら 油	しお 塩 こしょう コンソメ ルウ	2.5
31 木	くり い た こ はん 栗入り炊き込みごはん / 牛乳	あぶらあ 油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ	ごはん 栗		しょうゆ 酒 みりん 塩	632
	こうやとうふ あまず 高野豆腐の甘酢がらめ	こうやとうふ 高野豆腐		いんげん	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 酢	25.6
		とりにく 鶏肉		パプリカ	しょうが	かたくりこ 粉		しお ちゅうか 塩 中華だし	19.3
	よ べじる 寄せ鍋汁	ぶたにく かつお節(だし) 豚肉 かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	はくさい だいこん 白菜 大根 えのき	マロニー	あぶら 油	しお さけ 塩 酒 しょうゆ	2.6