



学校給食献立表

10月の給食目標
正しいマナーで食べよう

山内西小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤)		おも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)		ちようみりよう 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) 炭化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさい	色の薄いやさい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		カルシウム (mg)		
1火	ごはん/牛乳		牛乳			米			618 kcal		
	さんまおかつ煮	(さんま,かつお節)				(砂糖,かたくり粉)		(しょうゆ,みりん,塩)	23.6 g		
	肉豆腐	牛肉,焼き豆腐		にんじん	しいたけ,えだまめ,玉ねぎ,しょうが	こんにやく,砂糖	油	酒,しょうゆ,本みりん	19.4 g		
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ,にんじん,ねぎ	だいこん,玉ねぎ,しめじ			にぼし	404 mg		
2水	ココア揚げパン/牛乳		牛乳			パン,砂糖,砂糖	油	ピュアココア	598 kcal		
	ペンネトマトソース	ぶたひき肉,大豆	粉チーズ	にんじん,ピーマン,グリーンピース,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	マカロニ	オリーブ油	赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,ソース,コンソメ,塩,こしょう	24.0 g		
	ミートボールのスープ	ミートボール		かぼちゃ,にんじん	玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも		塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,とりがら	25.1 g 299 mg		
★3日 給食なし(お弁当)★											
4金	ごはん/牛乳		牛乳			米			608 kcal		
	れんこんハンバーグ	牛ぶたあいびき肉,たまご			れんこん,玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,砂糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,ナツメグ,しょうゆ,みりん	22.9 g		
	切干大根のソテー	ベーコン		にんじん,ピーマン	切干しだいこん,キャベツ,にんにく		オリーブ油	酒,コンソメ,塩	20.1 g		
	かにかまと豆腐のスープ	かにかま,とうふ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しいたけ		ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープ,とりがら	307 mg		
7月	ごはん/国スポのり/牛乳	SAGA2024応援献立 のり,牛乳		じょうぶな体を作る献立です!		米			626 kcal		
	豆パクすりみ天	白身魚すり身,大豆	ひじき		玉ねぎ,キャベツ,えだまめ	かたくり粉,砂糖	油	酒,しょうゆ,カレー粉	28.6 g		
	およごし	とうふ,みそ		ほうれんそう,にんじん		さといも,こんにやく,砂糖	ごま	しょうゆ	19.9 g		
	彩りかきたま汁	たまご,ぶた肉		チンゲンサイ,にんじん	きくらげ,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,かつお節	350 mg		
8火	ごはん/牛乳		牛乳			米			609 kcal		
	鶏肉のレモン風味焼き	とり肉			レモン汁	砂糖		塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,米粉	24.5 g		
	野菜のごまサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,キャベツ,とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ,ねりごま,ごま	しょうゆ	19.9 g		
	青菜とじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん,こまつな	玉ねぎ,ごぼう,しめじ	じゃがいも		にぼし	369 mg		
9水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			605 kcal		
	チリコンカン	牛ぶた合いびき肉,ミックスピーズ,大豆		ピーマン,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	砂糖	油	塩,こしょう,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,ソース,コンソメ,チリパウダー	25.9 g		
	カラフルチーズポテト		チーズ	にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう	23.4 g		
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,しめじ,玉ねぎ		オリーブ油	こしょう,白ワイン,パセリ,塩,コンソメ,しょうゆ,とりがら	332 mg		
10木	ごはん/牛乳	目のあいごテ給食		動画やゲームで目が疲れていませんか?目を大切にしよう		米			662 kcal		
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			しょうが,玉ねぎ,しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ,酒,本みりん	27.1 g		
	青菜のア-モト和え			ほうれんそう,こまつな,にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	みりん,しょうゆ	21.8 g		
	かぼちゃ入りけんちん汁	とり肉,厚あげ		かぼちゃ,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ	こんにやく	油	酒,塩,しょうゆ,にぼし	395 mg		
	キャロットケーキ	たまご		にんじん		小麦粉,砂糖	油	ベーキングパウダー			
11金	麦ごはん/牛乳	1学期終業式				米,麦			605 kcal		
	ガパオ	とりひき肉,ぶたひき肉		パプリカ,にんじん,ピーマン	玉ねぎ,にんにく	砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,オイスターソース,みりん,バジル	23.8 g		
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし,キャベツ,レタス,きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩,こしょう	18.9 g		
	フォーボー	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,もやし,きくらげ	米粉めん	油	酒,塩,こしょう,中華スープ,しょうゆ,とりがら	276 mg		
15火	ごはん/牛乳		牛乳			米			610 kcal		
	酢豚	ぶた肉		にんじん,パプリカ	玉ねぎ,れんこん,しいたけ,しょうが,にんにく	かたくり粉,砂糖	油	しょうゆ,酒,酢,みりん,ケチャップ	22.7 g		
	春雨スープ	とりむね肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし	はるさめ	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープ,とりがら	18.3 g		
	果物(ぶどう)				ぶどう				252 mg		
16水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			604 kcal		
	カレーうどん	とり肉,油あげ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ	冷凍うどん	油	酒,カレールウ,しょうゆ,塩,かつお節	26.8 g		
	たこ焼き	(たこ),かつお節			(キャベツ)	(米粉,砂糖)		(塩)たこやきソース	21.0 g		
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	ごま油	酒,酢,しょうゆ,塩	337 mg		
17木	ごはん/牛乳		牛乳			米			600 kcal		
	白身魚のチリソースかけ	ホキ		パプリカ	玉ねぎ,にんにく	かたくり粉,小麦粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,トウバンジャン,ケチャップ,中華スープ	23.5 g		
	ココロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ,とうもろこし			ドレッシング	18.9 g		
	そばろ中華スープ	ぶたひき肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,きくらげ		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープ,とりがら	300 mg		

18 金	キムタクごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳		キムチ,たくあん	米	ごま油	酒	624 kcal
	もやしチャンプルー	とり肉,焼き豆腐		にんじん,にら	玉ねぎ,もやし,切干しいんこ	砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,中華スープ,オイスターソース	26.0 g
	ワンタンスープ	かにかま		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,しいたけ	ワンタン		酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープ,とりがら	18.2 g
	ヨーグルト(ソフール)		ソフール						433 mg
21 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			603 kcal
	鯖のごまみそ焼き	さば,みそ			にんにく,しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ,みりん	27.7 g
	青菜とのりのサラダ	ちくわ	焼きのり	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ	砂糖		塩,しょうゆ,酢	20.1 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,えのき		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,かつお節	317 mg
22 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			628 kcal
	手作りごぼうメンチカツ	ぶたひき肉			玉ねぎ,ごぼう	砂糖,小麦粉,パン粉	油,油	塩,こしょう,しょうゆ,酒	21.4 g
	野菜炒め			にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	22.3 g
	大根と鶏肉のスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	だいこん,玉ねぎ,しめじ		油	塩,酒,こしょう,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	279 mg
23 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			606 kcal
	鶏肉の香草焼き	とり肉			にんにく	パン粉	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,バジル	26.5 g
	ツナサラダ	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	酢,塩	26.7 g
	豆乳スープ	ウィンナー,みそ,豆乳		にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも	オリーブ油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,コンソメ,とりがら	310 mg
24 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			632 kcal
	豚肉の柳川煮風	ぶた肉,たまご		にんじん,いんげん	ごぼう,干しいたけ,玉ねぎ	砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	22.5 g
	さつまいものみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	19.1 g
	武雄のとね柿			武雄産のとね柿です		とね柿			358 mg
25 金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			641 kcal
	秋のきのこカレー	ぶた肉,大豆	チーズ	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,マッシュルーム,エリンギ,まいたけ,りんご,にんにく,しょうが	じゃがいも	油	塩,カレー粉,白ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	22.3 g
	レンコンのサラダ	ハム		にんじん	れんこん,きゅうり,とうもろこし			ドレッシング,しょうゆ	18.7 g
	ゼリー&フルーツ				みかん,パイナップル,もも,りんご,バナナ			ゼリー	277 mg
★28日 運動会の代休★									
★29日 給食なし★									
30 水	せわりミルクパン/牛乳		牛乳			パン			638 kcal
	ボイルウィンナー/レタスときゅうり	ウィンナー			レタス,きゅうり				23.3 g
	パスタスープ	とり肉		にんじん	セロリ,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし	スパゲティ	オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ,しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	25.7 g
	手作りスイートポテト	たまご	生クリーム,スキムミルク	スイートポテトを手作ります		さつまいも,砂糖	バター,ごま	塩	326 mg
31 木	黒米ごはん/牛乳	おくんち料理		牛乳		米,黒米			577 kcal
	厚焼き卵	(卵)	おくんちの時に昔から食べられている煮物です			(砂糖,かたくり粉)	(油)	(塩)	22.9 g
	煮じゃあ	とり肉,さつまあげ,あずき		にんじん,いんげん	ごぼう,れんこん	こんにゃく,さといも,砂糖	油,くり	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	15.8 g
	五目汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ,しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	271 mg