

10月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実		kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
1 (火)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦						
	ハヤシライス	牛肉 豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ グリンピース			油	トマトピューレ ハヤシルウ ディナーハヤシルウ	730	24.5	352
	野菜サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ			ごま 和風ドレッシング				
2 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	豚肉のバーキータース炒め	豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごピューレ	さとう		ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油	715	31.7	630
	かきたま汁	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉			うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
3 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉		油	酒 こいくち醤油	728	29.0	395
	れんこんとひじきの炒り煮		ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう		油	酒 みりん こいくち醤油			
4 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	さばのごまみそ焼き	さば みそ				さとう		ごま	酒 みりん こいくち醤油	729	32.0	375
	春雨汁	鶏肉 高野豆腐		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゃべつ きくらげ	春雨		ごま油	かつお節(だし) みりん うすくち醤油 塩 酒			
7 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	じゃがいものカレー煮	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		油	カレー粉 塩 こしょう こいくち醤油 酒 チキンスープ	737	28.8	345
	切干大根のごまあえ			ほうれん草 にんじん	切干大根 きゅうり	さとう		ごま	うすくち・こいくち醤油			
8 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト		マーガリン				
	五目うどん	鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	うどん種			うすくち・こいくち醤油 みりん 酒 塩 煮干し(だし用)	756	32.3	523
	青菜ときのこの和風あえ	ロースハム		ほうれん草 チンゲン菜	えのきたけ			ごま 油	こいくち醤油 みりん 酢			
9 (水)	★★ SAGA2024 応援メニュー ★★ ～佐賀・武雄市産の食材をたくさん使用したメニューを食べて応援しましょう～											
	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	れんこんハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳		れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉			塩 こしょう みりん こいくち醤油 酒	723	31.4	410
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜	しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ			油	塩 こしょう			
10 (木)	★★ 目の愛護デー ★★ ～目の健康によいビタミンAやアントシアニンがたくさん含まれているメニューです～											
	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ホキの黄金焼き	ホキ		にんじん				餅不使用マヨネーズ	塩 こしょう 酒	705	30.2	341
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		アーモンド	こいくち醤油			
11 (金)	給食はありません (1学期終業式)											
	14 (月) スポーツの日											
	15 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト		マーガリン			
パンピングラタン		鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉		油	コンソメ 塩 こしょう ホワイトソース	794	33.6	452
サラダ					きゅうり キャベツ もやし			和風ドレッシング				
コンソメスープ		鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		油	チキンスープ コンソメ 塩 こしょう 酒			
16 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	五目卵焼き	卵 鶏肉		いんげん にんじん	たまねぎ	さとう		油	うすくち醤油 塩 みりん	725	32.5	367
	ひじきとかつお節の佃煮	大豆 かつお節	ひじき			さとう			酒 みりん こいくち醤油			
17 (木)	19日(土)の代休											
18 (金)	赤飯 ごま塩	牛乳	牛乳			米 もち米		ごま	塩			
	うま煮	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく 干しいたけ こぼろ	里芋 さとう		油	酒 みりん こいくち醤油	743	26.2	341
	かけあえ	いか みそ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう		ごま	酢			
	刀根早生柿				柿							
21 (月)	20日(日)の代休											
22 (火)	マラーカオ	牛乳	牛乳			ホットケーキ ミックス粉 黒砂糖		ごま油 油	こいくち醤油			
	焼きそば	いか 豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	焼きそばめん		油	塩 こしょう 酒 焼きそばソース	714	27.6	408
	中華あえ			小松菜 にんじん	きゅうり もやし コーン	さとう		ごま ごま油	酢 うすくち醤油			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム				
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg				
23 (水)	給食はありません														
24 (木)	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦								
	ポークカレー	豚肉			にんじん トマトジュース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	加-粉 塩 コソメウスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チリソース		762	24.5	285		
	りっちゃんサラダ	ロースハム かつお節	塩昆布		トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油	塩 こしょう 酢 こいくち醤油						
25 (金)	ごはん	牛乳		牛乳			米								
	豚肉と南瓜のごまがらめ	豚肉			かぼちゃ	ごぼう	片栗粉 さとう 水あめ	油 ごま	塩 こしょう うすくち醤油 酒		722	25.3	349		
	キャベツの酢醤油あえ				にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう		こいくち醤油 酢						
たまごスープ	たまご	スキムミルク	小松菜 葉ねぎ にんじん	たまねぎ		片栗粉		中華スープ こしょう チキンスープ 塩							
28 (月)	ごはん	牛乳		牛乳			米								
	さんまのおかか煮	さんま かつお節					さとう 片栗粉		しょうゆ みりん 塩		678	25.3	472		
	ごまネーズあえ				ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう きゅうり		※不使用マヨネーズ ごま	うすくち醤油						
けんちん汁	豆腐			にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	さといも	油	こいくち・うすくち醤油 塩 みりん 煮干し(だし)							
29 (火)	セサミトースト	牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	ごま バター ヨーグルト							
	ベーコンとほうれん草の和風パスタ	ベーコン			ほうれん草	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	コソメ みりん うすくち醤油 塩 こしょう 唐辛子		853	30.1	429		
	海藻と野菜のサラダ	ツナ	※わかめ 昆布 とさかのり わかめ らのり		にんじん	きゅうり コーン もやし	さとう	ごま油 ごま	酢 うすくち醤油						
30 (水)	給食はありません														
31 (木)	ごはん	牛乳		牛乳			米								
	かぼちゃコロッケ	卵 豚肉			かぼちゃ にんじん	たまねぎ	小麦粉 パン粉	油	酒 こいくち醤油 塩 こしょう とんかつソース		750	27.0	499		
	野菜のごまあえ				にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま	こいくち醤油						
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ			小松菜 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう			煮干し(だし)						

★今月は地元の食材「チンゲン菜」、「刀根早生柿」を取り入れた‘地場産給食’です。