

★毎月１９日は食育の日です

10月 献立予定表

武雄市立朝日小学校

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
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			608	24.6	284
	ぶたにくともやしのいためもの	豚肉		小松菜	もやし しょうが	片栗粉	ごま油	オイスターソース 酒 こいくち醤油 中華ｽｰﾌﾟ			
	やさいのツナマヨあえ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン		卵不使用ﾏﾔﾈｰｽﾞ	うすくち醤油			
	ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ	ワンタン		塩 こしょう 中華ｽｰﾌﾟ うすくち醤油 丼ｽｰﾌﾟ			
2 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			585	24.7	378
	ごもくたまごやき	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			
	ひじきとかつおぶしのつくだに	大豆 かつお節	ひじき		さとう			酒 みりん こいくち醤油			
	こまつなのみそしる	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ			煮干し(だし)			
5 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			603	23.6	371
	さばのみそに	さば みそ			さとう 米粉			みりん			
	あおなのあえもの	油あげ かつお節		小松菜 ほうれん草	キャベツ	さとう		みりん こいくち・うすくち醤油			
	はるさめじる	鶏肉 高野豆腐		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ 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			
6 (火)	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ｼｮｰﾄﾋﾝｸﾞ油	食塩 イースト	585	22.8	398
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ		油	塩 トマトピューレ トマトケチャップ			
	ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ		卵不使用ﾏﾔﾈｰｽﾞ	うすくち醤油			
	はくさいととりにくのスープ	鶏肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう チキンスープ			
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			624	27.1	600
	ぶたにくのﾊﾞｰﾍﾞﾙｰｽﾞ ため	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごﾋﾞｭｰﾚ	さとう	ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油			
	かきたまじる	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)			
	チーズ		チーズ								
8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			604	23.1	285
	とりにくとだいずのあげがらめ	鶏肉 大豆			片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	こいくち・うすくち醤油 みりん 塩 こしょう				
	はくさいのそくせきづけ		塩昆布	にんじん	はくさい しょうが			うすくち醤油			
	きのこじる	豚肉 麩		にんじん 葉ねぎ	えのきたけ しめじ 干しいたけ たまねぎ			こいくち・うすくち醤油 塩 かつお節(だし)			
9 (金)	給食はありません (1学期終業式)										
12 (月)	ｽﾎﾟｰﾂの日										
13 (火)	マーラーカオ 牛乳	卵	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	589	22.8	390
	やきそば	いか 豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	焼きそばめん	油	塩 こしょう 酒 焼きそばソース			
	ちゅうかあえ			小松菜 にんじん	きゅうり 切干大根 コーン	さとう	ごま ごま油	酢 うすくち醤油			
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			621	25.5	356
	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			
	チンゲンサイときのこのいためもの	ベーコン		チンゲン菜 にんじん	しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ		油	塩 こしょう			
かぼちゃのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ はくさい			煮干し(だし)				
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			648	24.1	343
	マーボーどうふ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 高野豆腐		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	酒 ｴﾏﾙﾁｬｯﾌﾟ 豆板醤 こいくち醤油 みりん			
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし コーン	春雨 砂糖	ごま ごま油	塩 酢 うすくち醤油			
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			616	26.9	374
	ホキのもみじやき	ホキ		にんじん			卵不使用マヨネーズ	塩 こしょう 酒			
	ごますあえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	こいくち醤油 酢			
ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)				
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			642	23.5	299
	とりにくとかうやとうふの あげに	鶏肉 高野豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも 片栗粉 さとう	油	こいくち醤油 酒 みりん			
	ビーフンじる	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ	ビーフン	油	うすくち・こいくち醤油 酒 丼ｽｰﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ こしょう			
20 (火)	セサミトースト 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ｼｮｰﾄﾋﾝｸﾞ油 ごま バター	食塩 イースト	618	22.3	370
	ベーコンとほうれんそうの わふうパスタ	ベーコン		ほうれんそう	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	ｺﾝｿﾒ みりん うすくち醤油 塩 こしょう 唐辛子			
	かいそうとやさいのサラダ	ツナ	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ふのり	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			
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			621	22.0	320
	ぶたにくとかぼちゃのごまがらめ	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			
	キャベツのすじょうゆあえ			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	卵	スキムミルク	小松菜 葉ねぎ にんじん	たまねぎ	片栗粉		中華ｽｰﾌﾟ こしょう チキンスープ 塩			
22 (木)	せきはん ごましお 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米	ごま	塩	665	28.8	315
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 酢 薄口醤油			
	うまに	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく 干しいたけ ごぼう	里芋 さとう	油	酒 みりん こいくち醤油			
	とねわせがき				柿						
23 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			631	20.5	323
	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			
	やさいサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ		ごま	青じそドレッシング			

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
26 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			648	24.8	418
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう でん粉		しょうゆ みりん 塩			
	きりぼしだいこんのごまあえ			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			
	にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん 煮干し(だし)			
27 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	545	24.0	444
	ごもくうどん	鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	うどん麺		うすくち・こいくち醤油 みりん 酒 塩 煮干し(だし用)			
	だいすといりこといものチーズがらめ	大豆	いりこ 粉チーズ			さつまいも 片栗粉	油				
	あおなときのこのわふうあえ	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			
28 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			585	21.9	361
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青さ			小麦粉 片栗粉	油				
	れんこんとひじきのいりに		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			
	たまねぎのみそしる	豆腐 みそ		小松菜 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
29 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			670	21.2	270
	チキンカレー	鶏肉		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	カレー粉 塩 コショウ ウスターソース 薄口醤油 トマトケチャップ チャップ			
	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			
30 (月)	弁 当 の 日										

★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。