

R8.10.1  
武雄市立東川登小学校

| 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 |                        | 黄の食品:おもに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      |                            | 熱量(kcal)                      |                            |
|      |                        | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                                                                   | 牛乳・小魚<br>海草 | 緑黄色野菜            | 淡色野菜・きのこ<br>くだもの       | 穀類・いも類<br>砂糖        | 油脂類・種実類 |                            | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |                            |
| 1・木  | ミルクパン                  |                                                                                                  |             |                  |                        | ミルクパン               |         |                            | 637<br>29.0<br>26.2<br>3.2    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | 豚肉のトマトソース煮             | 豚肉                                                                                               |             | トマトピューレ          | たまねぎ・にんにく              | 砂糖                  | 油       | 塩・こしょう・コンソメ<br>トマトケチャップ・醤油 |                               |                            |
|      | スパゲティーソテー              |                                                                                                  |             | パセリ              |                        | スパゲティ               | オリーブ油   | 塩・こしょう                     |                               |                            |
|      | 具だくさん野菜スープ             | ベーコン・大豆                                                                                          |             | にんじん・ほうれん草       | しめじ・たまねぎ・白菜            |                     |         | 醤油・こしょう・塩<br>中華スープ         |                               |                            |
| 2・金  | ごはん                    | 武雄食の日:チンゲン菜                                                                                      |             |                  |                        | こめ                  |         |                            | 635<br>24.5<br>21.6<br>2.0    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | 大豆と鶏肉の揚げがらめ            | 鶏肉・大豆                                                                                            | (昆布)        | にんじん・ピーマン        | しょうが・たまねぎ              | でんぷん・じゃがいも<br>砂糖    | 油・ごま    | 酒・塩・こしょう<br>醤油・みりん         |                               |                            |
|      | チンゲン菜と卵のスープ            | たまご                                                                                              |             | にんじん・チンゲン菜       |                        | でんぷん                |         | 醤油・こしょう・塩<br>中華スープ         |                               |                            |
| 6・火  | ごはん                    |                                                                                                  |             |                  |                        | こめ                  |         |                            | 627<br>21.2<br>17.3<br>1.5    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | 豚肉と大根のみそ煮              | 豚肉<br>厚揚げ・みそ                                                                                     |             | にんじん・さやいんげん      | だいこん・干しいたけ<br>しょうが     | こんにゃく・砂糖            | ごま      | 酒・醤油・みりん                   |                               |                            |
|      | 野菜のおかか和え               | かつお節                                                                                             |             | ほうれん草・にんじん       | もやし・キャベツ               | 砂糖                  |         | 醤油                         |                               |                            |
|      | 変わり大学芋                 | ひよこ豆                                                                                             |             |                  |                        | さつまいも・砂糖<br>でんぷん    | 油・ごま    | 醤油・みりん                     |                               |                            |
| 7・水  | ごはん                    |                                                                                                  |             |                  |                        | こめ                  |         |                            | 698<br>22.0<br>19.8<br>1.4    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | さつまいものコロッケ             | 豚肉・おから<br>たまご                                                                                    |             |                  | たまねぎ                   | さつまいも・小麦粉<br>パン粉    | 油       | 酒・醤油・こしょう・塩                |                               |                            |
|      | しそひじき和え                |                                                                                                  | ひじき         | にんじん・チンゲン菜       | キャベツ・きゅうり              | 砂糖                  |         | 醤油・みりん                     |                               |                            |
|      | 白玉汁                    | 鶏肉・油あげ<br>(かつお節)                                                                                 | (昆布)        | にんじん・葉ねぎ         | ごぼう・干しいたけ<br>たまねぎ・だいこん | 白玉団子                |         | 醤油・酒・塩                     |                               |                            |
| 8・木  | ごはん                    |                                                                                                  |             |                  |                        | こめ                  |         |                            | 615<br>21.7<br>21.0<br>1.6    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | いわしの生姜煮                | いわし                                                                                              |             |                  | しょうが                   | 砂糖                  |         | しょうゆ                       |                               |                            |
|      | 茎わかめのきんぴら              |                                                                                                  | 茎わかめ        | にんじん・さやいんげん      | れんこん                   | こんにゃく・砂糖            | ごま・油    | 醤油・みりん                     |                               |                            |
|      | くずし豆腐汁                 | 豆腐・油あげ<br>(かつお節)                                                                                 | (昆布)        | にんじん・葉ねぎ         | ごぼう・干しいたけ<br>たまねぎ      | でんぷん                |         | 醤油・みりん・酒・塩                 |                               |                            |
| 9・金  | にんじんごはん                | 鶏肉・ツナ・油あげ                                                                                        | 目の愛護        |                  | にんじん                   | 枝豆                  | こめ・砂糖   | 油                          | 醤油・酒・みりん・塩                    | 611<br>23.3<br>16.5<br>2.5 |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | ほうれん草のおかか和え            | かつお節                                                                                             |             | ほうれん草            | 白菜・もやし                 | 砂糖                  | ごま      | 醤油・みりん                     |                               |                            |
|      | かぼちゃのみそ汁               | 厚揚げ・みそ                                                                                           | (煮干し)       | かぼちゃ・葉ねぎ         | だいこん・たまねぎ              |                     |         |                            |                               |                            |
|      | ブルーベリーゼリー              |                                                                                                  |             |                  | ブルーベリー果汁               | 砂糖                  |         |                            |                               |                            |
| 12月  | ☆☆スポーツの日☆☆             |              |             |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
| 13・火 | ごはん                    |                                                                                                  |             |                  |                        | こめ                  |         |                            | 619<br>27.9<br>20.6<br>2.2    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | 鯖の照り焼き                 | さば                                                                                               |             |                  |                        | 砂糖                  |         | 酒・みりん・醤油                   |                               |                            |
|      | 白菜の即席漬け                |                                                                                                  | 塩こんぶ        | にんじん             | 白菜・切干大根                |                     |         | 醤油                         |                               |                            |
|      | 鶏肉と里芋の煮物               | 鶏肉<br>(かつお節)                                                                                     | (昆布)        | にんじん             | だいこん・ごぼう<br>干しいたけ      | さといも・こんにゃく<br>砂糖    | 油       | 醤油・みりん                     |                               |                            |
| 14・水 | 少なめごはん                 |                                                                                                  |             |                  |                        | こめ                  |         |                            | 639<br>21.7<br>14.3<br>1.6    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | 肉うどん                   | 牛肉・かまぼこ<br>(かつお節)                                                                                | (こんぶ)       | にんじん・根深ねぎ        | ごぼう・たまねぎ               | うどん・砂糖              |         | 醤油・酒・みりん                   |                               |                            |
|      | 納豆和え                   | 納豆・かつお節                                                                                          |             | こまつな・にんじん        | きゅうり・えのきだけ             |                     |         | 醤油・みりん                     |                               |                            |
|      | りんご                    |                                                                                                  |             |                  | りんご                    |                     |         |                            |                               |                            |
| 15・木 | ミルクパン                  |                                                                                                  |             |                  |                        | ミルクパン               |         |                            | 622<br>24.5<br>22.3<br>2.9    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | ミートボールとさつまいもの<br>クリーム煮 | 豚肉・鶏肉                                                                                            | 粉チーズ・牛乳     | にんじん             | たまねぎ・枝豆                | さつまいも               | 油       | シチュールー<br>塩・こしょう           |                               |                            |
|      | キャベツのマリネサラダ            |                                                                                                  |             | パプリカ             | キャベツ・きゅうり              |                     | 油・ごま    | 塩・こしょう・酢・醤油                |                               |                            |
| 16・金 | おにぎり                   | 世界食料デー<br>にちなんで                                                                                  |             |                  |                        | こめ                  | ごま      | 塩                          | 569<br>19.6<br>15.2<br>2.2    |                            |
|      | 牛乳                     |                                                                                                  | 牛乳          |                  |                        |                     |         |                            |                               |                            |
|      | 豚汁                     |  厚揚げ<br>豚肉・みそ | (こんぶ・いりこ)   | にんじん・葉ねぎ         | だいこん・ごぼう               | さつまいも・さといも<br>こんにゃく | 油       |                            |                               |                            |
|      | だしの佃煮                  |                                                                                                  | こんぶ・いりこ     |                  |                        | 砂糖                  |         | しょうゆ・みりん                   |                               |                            |

10月分学校給食献立表

R8.10.1  
武雄市立東川登小学校

| 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 |                        | 黄の食品:おもに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       |                               | 熱量(kcal)                      |
|              |                 | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品    | 牛乳・小魚<br>海藻          | 緑黄色野菜            | 淡色野菜・きのこ<br>くだもの       | 穀類・いも類<br>砂糖        | 油脂類・種実類  |                               | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
| 19<br>・<br>月 | ごはん             |                   |                      |                  |                        | こめ                  |          |                               | 622<br>23.7<br>18.3<br>2.4    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | ちくわの紅葉揚げ        | ちくわ               |                      | にんじん             |                        | でんぶん・小麦粉            | 油        |                               |                               |
|              | れんこんとこんにゃくの炒め物  | 豚肉                | かつお節                 | パプリカ（赤）・こまつな     | れんこん                   | こんにゃく・砂糖            | ごま油      | 酒・醤油・みりん                      |                               |
|              | いものご汁           | みそ・厚揚げ            | （煮干し）                | にんじん・葉ねぎ         | だいこん・たまねぎ              | さといも                |          |                               |                               |
| 20<br>・<br>火 | 麦ごはん            |                   |                      |                  |                        | こめ・むぎ               |          |                               | 684<br>23.6<br>21.0<br>2.9    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | ポークカレー          | 豚肉                | 粉チーズ                 | にんじん             | にんにく・たまねぎ              | じゃがいも               | 油        | カレールー・ケチャップ<br>醤油・ソース         |                               |
|              | SOYよかサラダ        | 大豆・ひよこ豆<br>ちくわ    |                      |                  | きゅうり・キャベツ              | 砂糖                  | 油・ごま     | 醤油・酢                          |                               |
| 21<br>・<br>水 | ごはん             |                   |                      |                  |                        | こめ                  |          |                               | 626<br>26.0<br>19.6<br>2.6    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | 相原さんちのれんこんハンバーグ | 牛ひき肉・豚ひき肉<br>たまご  | 牛乳                   |                  | たまねぎ・れんこん<br>にんにく      | パン粉・砂糖              |          | チャツネ・醤油・塩<br>みりん・ナツメグ<br>こしょう |                               |
|              | 武雄産チンゲン菜の炒め物    |                   |                      | にんじん・チンゲン菜       | もやし                    |                     | 油        | 塩・中華スープ                       |                               |
|              | はんぺん汁           | 鶏肉・はんぺん<br>（かつお節） | （昆布）                 | ほうれん草            | たまねぎ・干しいたけ             |                     |          | 酒・醤油・みりん・塩                    |                               |
| 22<br>・<br>木 | コッペパン           |                   |                      |                  |                        | コッペパン               |          |                               | 622<br>24.9<br>22.8<br>3.4    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | パンプキングラタン       | ベーコン              | 牛乳・チーズ               | かぼちゃ・にんじん        | たまねぎ                   | マカロニ・米粉             | バター・油    | コンソメ・醤油・塩<br>こしょう             |                               |
|              | わかめとコーンのサラダ     |                   | わかめ                  |                  | きゅうり・コーン               |                     |          | 青じそドレッシング                     |                               |
|              | 豆と野菜のスープ        | ウインナー・ひよこ豆        |                      | にんじん・パセリ         | キャベツ・たまねぎ              |                     | 油        | 醤油・カレー粉・コン<br>ソメ・塩・こしょう       |                               |
| 23<br>・<br>金 | 赤飯(ごま塩)         | あずき               | 武雄食の日:刃根柿            |                  |                        | こめ                  |          |                               | 598<br>21.6<br>14.6<br>1.3    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | 煮じゃあ            | 鶏肉                |                      | にんじん・さやいんげん      | れんこん・ごぼう<br>干しいたけ      | さといも・砂糖<br>こんにゃく    | 油        | 醤油・酒・みりん                      |                               |
|              | かけあえ            |                   | ちくわ・みそ               | にんじん             | だいこん・きゅうり・しょうが         | 砂糖                  | ごま       | 酢・みりん・醤油                      |                               |
|              | 刃根柿             |                   |                      |                  | かき                     |                     |          |                               |                               |
| 26<br>・<br>月 | ごはん             |                   |                      |                  |                        | こめ                  |          |                               | 627<br>25.2<br>19.9<br>1.9    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | 肉豆腐             | 豚肉・豆腐             |                      | にんじん・根深ねぎ        | 白菜・えのきたけ・たまねぎ          | 砂糖・しらたき             |          | 酒・みりん・醤油                      |                               |
|              | ししゃもフライ         | ししゃも              |                      |                  |                        | 小麦粉                 | 油        |                               |                               |
|              | 大根のごまみそ和え       | みそ                |                      | にんじん             | だいこん・きゅうり              | 砂糖                  | ごま       | 醤油・酢                          |                               |
| 27<br>・<br>火 | 高菜飯             | 豚肉                |                      | 高菜               | コーン                    | こめ・砂糖               | ごま・油・ごま油 | 醤油・塩・みりん<br>中華スープ             | 591<br>20.1<br>19.0<br>2.8    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | れんこんのからし和え      | ハム                |                      | にんじん             | れんこん・きゅうり              | 砂糖                  | マヨネーズ    | からし・醤油                        |                               |
|              | 中華スープ           | 鶏肉                |                      | にんじん             | たまねぎ・干しいたけ<br>白菜・たけのこ  | はるさめ                | ごま油      | 醤油・中華スープ                      |                               |
|              |                 |                   |                      |                  |                        |                     |          |                               |                               |
| 28<br>・<br>木 | チンゲン菜入り蒸しパン     |                   | 牛乳                   | チンゲン菜            | 干しぶどう                  | 蒸しパンミックス            |          |                               | 615<br>27.8<br>23.8<br>2.6    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | きのこのクリームうどん     | 鶏肉                | 粉チーズ・生クリーム<br>スキムミルク | にんじん・ほうれん草       | たまねぎ・しめじ・えのきたけ<br>にんにく | うどん                 | 油        | 醤油・昆布茶・塩<br>コンソメ・こしょう         |                               |
|              | 凍り豆腐の卵とじ        | たまご・凍り豆腐          |                      | にんじん・こまつな        | たまねぎ                   | 砂糖                  | 油        | 醤油                            |                               |
|              |                 |                   |                      |                  |                        |                     |          |                               |                               |
| 29<br>・<br>木 | ごはん             |                   |                      |                  |                        | こめ                  |          |                               | 596<br>24.1<br>15.9<br>2.6    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | ジャンボれんこんシューマイ   | 鶏肉                |                      |                  | たまねぎ・れんこん・しょうが         | でんぶん・砂糖<br>しゅうまいの皮  | ごま油      | オイスターソース<br>醤油・酢・塩            |                               |
|              | ナムル             |                   |                      |                  | もやし・きゅうり・切干大根          | 砂糖                  | ごま・ごま油   | 醤油                            |                               |
|              | 白菜のビーフンスープ      | 豚肉                |                      | にんじん             | たまねぎ・白菜・干しいたけ          | ビーフン                |          | 醤油・みりん・塩<br>中華スープ・こしょう        |                               |
| 30<br>・<br>金 | れんこんピラフ         | 鶏肉・ひよこ豆           |                      | パプリカ（赤）・ピーマン     | たまねぎ・れんこん              | こめ                  | 油        | 酒・塩・こしょう<br>醤油・コンソメ           | 640<br>22.3<br>17.2<br>2.3    |
|              | 牛乳              |                   | 牛乳                   |                  |                        |                     |          |                               |                               |
|              | 野菜とパスタのサラダ      | ハロウィン             |                      | にんじん             | キャベツ・きゅうり              | スパゲティ               | ドレッシング   |                               |                               |
|              | かぼちゃのポタージュ      | ベーコン              | スキムミルク・牛乳            | にんじん・かぼちゃ・パセリ    | にんにく・たまねぎ              |                     | 油        | 塩・こしょう・コンソメ<br>クリームポタージュ      |                               |
|              |                 |                   |                      |                  |                        |                     |          |                               |                               |