

10月分学校給食献立表

R6.10.1
武雄市立川登中学校

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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
1・火	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・麦			849
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース ケチャップ・しょうゆ	27.5
	牛乳		牛乳						26.5
	SOYよかサラダ	ちくわ・大豆 ガルバンゾー		にんじん	きゅうり		ごま・ドレッシング		2.6
2・水	ごはん					こめ			783
	牛乳		牛乳						28.7
	いかとごぼうの揚げがらめ	いか・大豆・みそ				でんぶん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	20.9
	甘酢和え			にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖		酢・みりん・塩	2.4
4・木	かきたま汁	たまご・豆腐 (かつお節)	ちりめんじゃこ (昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぶん		しょうゆ・塩・酒	
	黒糖入り蒸しパン	SAGAMEニュー①		牛乳		蒸しパンミックス・黒糖			714
	牛乳		牛乳						28.0
	神埼そうめんのにゅうめん	鶏肉・(かつお節)	(昆布)	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	そうめん		しょうゆ・塩	14.9
5・金	五目きんぴら	豚肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・もやし	砂糖	油	しょうゆ・みりん	3.8
	シシリアンライス(ごはん)	SAGAMEニュー②				こめ			825
	シシリアンライス(具)	豚肉		赤パプリカ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油・マヨネーズ	しょうゆ・チャツネ	27.4
	牛乳		牛乳						28.2
7・月	ミネストローネ	ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリー	じゃがいも	バター	塩・こしょう・コンソメ	2.0
	ごはん	SAGAMEニュー③				ごはん			813
	牛乳		牛乳						26.7
	いわしみぞれ煮	いわし			だいこん	砂糖		しょうゆ	17.3
8・火	およごし	みそ		ほうれん草・にんじん	はくさい・しょうが	砂糖	ごま	みりん	2.5
	つんきーだご汁	油揚げ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	小麦粉・白玉粉 さつまいも		しょうゆ・酒・塩	
	須古ずし風	たまご・かまぼこ 桜でんぶ		にんじん・絹さや	れんこん・干しいたけ	こめ・砂糖		酢・塩	710
	牛乳	SAGAMEニュー④		牛乳					23.6
10・木	のつべい汁	鶏肉 厚揚げ・(かつお節)	(こんぶ)	にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ	さといも・でんぶん こんにゃく		しょうゆ・塩・みりん	16.4
	たくあんのごま炒め				だいこん漬け		油・ごま		3.4
	☆★弁当の日★☆ 家から持ってきました								
	ごはん	目の健康によいメニュー				こめ			767
11・金	牛乳		牛乳						29.1
	豆腐のカレー炒め	豆腐・豚肉 豚レバー		にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・エリンギ	砂糖・米粉	油・バター	しょうゆ・酒・塩 カレー粉・コンソメ	21.9
	青菜ののりサラダ	かまぼこ	のり	こまつな	キャベツ・えのきだけ	砂糖	油・ごま	塩・酢・しょうゆ	2.0
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー				
14月	☆★1学期終業式★☆								
14月	☆★スポーツの日★☆								
15・火	ごはん					こめ			814
	牛乳		牛乳						30.5
	手作りチキンナゲット	鶏肉・おから・たまご			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん	マヨネーズ・油	塩・こしょう	26.7
	ひじき和え		ひじき	にんじん・しそ	キャベツ・きゅうり	砂糖		しょうゆ	2.5
16・水	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹	
	おにぎり	世界食料デー にちなんで				こめ	ごま	塩	715
	牛乳		牛乳						23.5
	豚汁	厚揚げ 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 こんにゃく	油		15.3
17・木	だしの佃煮		こんぶ・いりこ			砂糖		しょうゆ・みりん	2.6
	黒ごまきなこトースト	きなこ				コッペパン 砂糖・はちみつ	マーガリン・黒ごま		802
	牛乳		牛乳						27.1
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	36.4
18・金	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう	3.0
	少なめごはん					こめ			748
	牛乳		牛乳						27.3
	肉うどん	牛肉・かまぼこ (かつお節)	(こんぶ)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たまねぎ	うどん・砂糖		しょうゆ・酒	16.1
18・金	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			しょうゆ・みりん	2.4
	りんご				りんご				

10月分学校給食献立表

R6.10.1
 武雄市立川登中学校

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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
21 ・ 月	中華丼(ごはん)					こめ			801 26.8 20.4 2.6
	中華丼(具)	豚肉・かまぼこ うずら卵		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ・はくさい	でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・中華スープ	
	牛乳		牛乳						
	パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
	根菜チップス				れんこん	さつまいも・じゃがいも	油	塩	
22 ・ 火	ごはん					こめ			830 30.4 26.9 2.6
	牛乳		牛乳						
	揚げ出し豆腐	厚揚げ・(かつお節)			だいこん・しょうが	でんぶん	油	しょうゆ・みりん	
	れんこんきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・唐辛子	
	とうがんと豚肉のごま汁	豚肉・(かつお節) みそ		にんじん・葉ねぎ	とうがん・ごぼう		ごま		
23 ・ 水	赤飯(ごま塩)	あずき				こめ			731 26.2 16.9 1.8
	牛乳		牛乳						
	煮じゃあ	鶏肉		にんじん・きぬさや	れんこん・ごぼう 干ししいたけ	さといも・砂糖	油	しょうゆ・酒	
	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・塩	
	刀根柿				かき				
24 ・ 木	ごはん					こめ			819 22.2 13.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	チヂミ	ちくわ		にら・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン さつま揚げ・もやし・切干大根	小麦粉・でんぶん 砂糖	ごま油	塩・しょうゆ・酢 ラー油	
	ナムル						ごま・ごま油	しょうゆ	
	わかめスープ	豆腐	干しわかめ	にんじん・小ねぎ	はくさい・たまねぎ きくらげ			しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ	
25 ・ 金	ごはん					こめ			728 33.9 18.9 2.4
	牛乳		牛乳						
	魚のみそマヨ焼き	赤魚・みそ				砂糖	マヨネーズ	みりん	
	磯香和え		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	
	沢煮椀	豚肉・(かつお節)	(こんぶ)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たまねぎ えのきだけ・干ししいたけ			しょうゆ・酒・塩	
28 ・ 月	☆☆代休☆☆								
29 ・ 火	鶏ごぼうピラフ	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ・えだまめ	こめ・砂糖	油	しょうゆ・こしょう・コンソメ	752 24.4 22.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	だいこんとりんごのサラダ	ロースハム			だいこん・きゅうり・りんご		ドレッシング		
	青梗菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
30 ・ 水	ごはん					こめ			744 22.6 21.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのスコップコロッケ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖・パン粉	油	しょうゆ	
	しそマヨ和え	ちくわ		にんじん・しそ	もやし・きゅうり		マヨネーズ		
31 ・ 木	なめこ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・なめこ				711 33.3 28.8 3.6
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	豚肉・大豆		トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	ソース・ケチャップ・塩 こしょう・チリパウダー	
	コールスローサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	たまごスープ	たまご		にんじん・おくら	たまねぎ・きくらげ			塩・こしょう・コンソメ しょうゆ	

【10月の給食のめあて】

正しい食事マナーで食べよう

・相手を思いやり、食事のマナーを守って、
 楽しく食べましょう

①茶碗を持って食べましょう。

②はしを正しく持って食べましょう。

もっと野菜を食べましょう

佐賀県民は全国でも野菜摂取量が少ない県だといわれています。毎日の食事にあと1皿の野菜料理を食べると目標値に近づくとします。最近は野菜の値段が高くなっていて経済的にも大変だとは思いますが、なるべく毎食食べるようにしましょう！

※SAGA2024応援メニュー(佐賀の料理を給食で味わおう！)

10月4日(土)～14日(月)は国スポが、10月26日(土)～28日(月)は全障スポが佐賀県で開催されます。それにちなんで、武雄市では、それぞれの学校の給食で佐賀県の郷土料理などを実施し、佐賀県についてもっと理解することで、SAGA2024国スポ・全障スポを応援したい、盛り上げたいと考えています。川登地区で実施するメニューは下記の通りです。お楽しみに！

川登校区では

【10月4日】

- ◆黒糖入り蒸しパン
- ◆牛乳
- ◆神埼そうめんのにゅうめん
- ◆五目きんぴら

【10月5日】

- ◆シシリアンライス
- ◆牛乳
- ◆ミネストローネ

【10月7日】

- ◆須古ずし風
- ◆牛乳
- ◆のっぺい汁
- ◆たくあんのごま炒め

【10月8日】

- ◆ごはん
- ◆牛乳
- ◆いわしのみぞれ煮
- ◆およこし
- ◆つんきーだご汁