令和6年度 10月学校給食献立表

10月給食目標

正しい食事マナーで食べよう

北方学校給食センター

	※ /	小学校または中学校が給食	はなしの日、学年で給	食なしの日は日付	寸右側の欄でご確	認ください。	※ 記載	している栄養価に	は、上段が小学校、下段は	が中学を	交のものです。
			あか おもにからだをつくる (赤)		からだ ちょうし ととの みどり おもに体の調子を整える(緑)		まもにエネルギーとなる(黄)			エネルギー	アレルギー表示
日	行事など	こんだめい		むきしつ	05 O(C)7100 E	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう kc		義務8品目
曜	小中	献立名	たんぱくしつ	無機質	いろこやさい	た やさい その他野菜・きのこ・果物	炭水化物	脂質	調味料	たんぱく質	(加工品)
	か 十		魚·肉·大豆·大豆製品		色の濃い野采	その他野菜・きのこ・果物 		油脂	<u> </u>	g	())(12.00)
		キムチチャーハン 牛乳	17.7.1 + r.k.	牛乳	イン ピンユノ	14/41141	ごはん)h	노 기 그 쵸디 Vo 기 국	621	
1 小			豚ひき肉 とり肉		チンゲンサイ	はくさいキムチ しょうが,れんこん,キャベツ,玉ねぎ	+>+\+ \\+\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	油粉粉油油	塩,こしょう,薄口,がらスープ	25.1	
		豆腐ともやしのスープ	中華風つくね,とうふ		赤ピーマン,きぬさや にんじん,ねぎ	玉ねぎ、もやし、しいたけ	27\$(10,111.1911),227	油	塩,酒,醤油,酢,中華味	767 29.9	
		ミルクパン 牛乳	中半風ノベルパン	牛乳	16/00/0,146	玉福色, 6170,001/20	ミルクパン	一	塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ		パン(小麦・乳)
2		チリコンカン	豚肉,ひよこ豆,いんげん,大豆	十九	害ピーフン トフト	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム		油	ソース,ブイヨン,チリパウダー		粉チーズ(乳)
2 水		カラフルポテト	かべ,0 & C立, いが70, 八立	粉チーズ	ーマン, ドマド にんじん	えだまめ、とうもろこし	じゃがいも	バター	グース,クイコン,デリハフター 塩, <i>こ</i> しょう		バター(乳)
		コンソメスープ	ウインナー	17J	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,しめじ	012/1/10	オリーブ油	→皿, ○ ○ ひ る フ 塩こしょう,白ワイン,パセリ,ブイヨン,薄口,とりがら	34.3	
		ご飯牛乳	ラインテー	牛乳	12/00/0	十四、7,玉480,000	ごはん	オリーノ油	3点としょう。日 ブイン,ハ ピグ,ブイコン, みは口,とグルッ	589	
2		豚肉のしょうが焼き	ぶた肉	丁和		しょうが,しょうが,玉ねぎ			醤油,酒,みりん	24.9	
3 木		たくあん和え	かいこ 内		にんじん	たくあん,キャベツ,きゅうり	カルビスカイグ	ごま,ねりごま	薄口,みりん	716	
		さといものみそ汁	あつ揚げ,みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	さといも	C & ,147C &	煮干し	29.8	
		ご飯 焼きのり 牛乳	いノン3 <i>7</i> 071707で	4-51 00			ごはん		<i>™</i> 1 ∪		ししゃもフライ(小麦)
1	国	ししゃもフライ	ししゃもフライ		賀県で国スポが開 料理を食べて応援	催中です。佐賀の郷 しよう!	C16/U	なたね油		23.3	
金	献立応	かけあえ	かまぼこ,みそ		にんじん	えだまめ,だいこん	さとう	ごま	酢,みりん	808	
	援	のっぺ汁	とり肉,あつ揚げ		にんじん	干ししいたけ,れんこん,ごぼう,ねぎ		ごま油	百 F, 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0	29.1	
		ご飯牛乳	C979,000 93900	牛乳	10070	1 000 1207 11 110210,216 2,162	ごはん	СВЛ	ia posa jenuje vojenje vojen		生クリーム(乳)
7	中	プルコギ	牛肉	1 70	にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,しめじ	さとう	ごま油,油	酒,醤油,コチュジャン		スキムミルク(乳)
, 月	な	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,キャベツ,きくらげ		油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,とりがら	22.0	バター(乳)
	し	手作りスイートポテト	たまご	生クリーム,スキムミルク	100707480	12.18C/11 17/C (30)	さつまいも,さとう				,,, (16)
		ご飯牛乳	7000	牛乳			ごはん	// /CG		626	
8		さんまのおかか煮	さんまおかか煮	1 30			210.70			25.5	
火		切干大根のサラダ	<u>Д</u>		にんじん	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり		ドレッシング	薄口,みりん,だし汁	775	
		さつま汁	あつ揚げ,とり肉,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,しいたけ	さつまいも,こんにゃく		酒,煮干し	31.2	
		に黒糖パン 牛乳	, , , ,	牛乳	, _,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ねぎ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,	·		豆板醬,酒,甜面醬,		パン(小麦・乳)
9		野菜たっぷり担々麺	豚ひき肉,赤みそ,豆乳		 にんじん,チンゲンサイ	キャベツ,もやし,きくらげ		油,ねりごま,ごま油	薄口,醤油,塩,中華味,とりがら		中華麺(小麦)
水		 焼きぎょうざ	ぎょうざ		·	,,					ぎょうざ(小麦)
		 わかめの中華サラダ		わかめ	にんじん	だいこん,きゅうり,とうもろこし	さとう	ごま油	 酢,薄口,塩	33.7	
	B	チキンピラフ	とり肉	牛乳		玉ねぎ,黄ピーマン	ごはん	油	酒,塩,こしょう,ブイヨン,薄口,パブリカ(粉)	634	ミートボール(小麦)
10	の 献愛	 人参とコーンのサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,きゅうり,えだまめ	さとう	ノンエッグマヨ	酢,こしょう	20.1	
木	立護		ミートボール		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	油	パセリ,白ワイン,塩,こしょう,ブイヨン,薄口,とりがら	750	
	ブー	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			23.7	
11					<i>√D</i> ** - *	· («ΔΔ+) \					
金					作某八	(給食なし)	乳.	卵不使用			
14					7-	ポーツの日					
月					^	ハーグのロ					
寸		ご飯牛乳		牛乳			ごはん			593	ワンタン(小麦)
		鶏肉の中華ソースかけ	とり内		こねぎ	にんにく,しょうが	さとう,かたくり粉	ごま油	塩,酒,醤油,みりん,豆板醤	25.1	
15		7/3/2007 1 TO 7/17 V	とり内						1571 NT - 167 T/ 16		
15 火		ひじきと枝豆のサラダ	とり内	ひじき	にんじん	もやし,きゅうり,キャベツ,えだまめ	さとう	ごま,ごま油	醤油,酒,みりん,酢,塩	734	
			ぶた肉	ひじき		もやし,きゅうり,キャベツ,えだまめ 玉ねぎ,きくらげ	さとう ワンタン	ごま,ごま油油	醤油,酒,みりん,酢,塩塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.5	
		ひじきと枝豆のサラダ		ひじき 牛乳						30.5	
		ひじきと枝豆のサラダ ワンタンスープ		牛乳	チンゲンサイ,にんじん		ワンタン			30.5 605	
火		ひじきと枝豆のサラダ ワンタンスープ ミルクパン 牛乳	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,きくらげ	ワンタン ミルクパン	油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.5 605	パン (小麦・乳) 生クリーム (乳)
火 16		ひじきと枝豆のサラダ ワンタンスープ ミルクパン 牛乳 おからキッシュ	ぶた肉 たまご,おから,ハム	牛乳	チンゲンサイ,にんじん ほうれんそう にんじん	玉ねぎ,きくらげ 玉ねぎ	ワンタン ミルクパン	油オリーブ油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.5 605 27.1	パン (小麦・乳) 生クリーム (乳)
火 16		ひじきと枝豆のサラダ ワンタンスープ ミルクパン 牛乳 おからキッシュ 野菜とささみのサラダ	ぶた肉 たまご,おから,ハム ささみ	牛乳	チンゲンサイ,にんじん ほうれんそう にんじん	玉ねぎ,きくらげ 玉ねぎ とうもろこし,キャベツ,きゅうり	ワンタン ミルクパン	油オリーブ油	塩,酒,ごしょう,薄ロ,中華味,とりがら 塩,ブイヨン,こしよう	30.5 605 27.1 814 35.7	パン (小麦・乳) 生クリーム (乳)
火 16 水 17		ひじきと枝豆のサラダ ワンタンスープ ミルクパン 牛乳 おからキッシュ 野菜とささみのサラダ パンプキンポタージュ	ぶた肉 たまご,おから,ハム ささみ	牛乳 生クリーム,牛乳	チンゲンサイ,にんじん ほうれんそう にんじん	玉ねぎ,きくらげ 玉ねぎ とうもろこし,キャベツ,きゅうり	ワンタン ミルクパン じゃがいも,白いんげん	油 オリーブ油 ドレッシング	塩,酒,ごしょう,薄ロ,中華味,とりがら 塩,ブイヨン,こしよう	30.5 605 27.1 814 35.7	パン (小麦・乳) 生クリーム (乳)
火 16 水		ひじきと枝豆のサラダ ワンタンスープ ミルクパン 牛乳 おからキッシュ 野菜とささみのサラダ パンプキンポタージュ ご飯 牛乳	ぶた肉 たまご,おから,ハム ささみ ウインナー,豆乳	牛乳 生/リーム,牛乳 牛乳	チンゲンサイ,にんじん ほうれんそう にんじん	玉ねぎ,きくらげ 玉ねぎ とうもろこし,キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,しめじ,たまねぎ しょうが	ワンタン ミルクパン じゃがいも,白いんげん ごはん	油 オリーブ油 ドレッシング	塩,酒,こしょう,薄ロ,中華味,とりがら 塩,ブイヨン,こしよう こしょう,白ワイン,ブイヨン,塩,とりがら 酒,塩,みりん,醤油	30.5 605 27.1 814 35.7 626	パン (小麦・乳) 生クリーム (乳) 小麦粉 (小麦)

18 金		北	麦ご飯 牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います!			しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	麦ごはん		塩,カレー粉,白ワイン,	655	カレールー(小麦)
			秋野菜カレー	とり肉,大豆		にんじん,トマト	エリンギ,まいたけ,グリンピース,りんご		油	ソース,カレールー,とりがら	20.1	
		80	北方野菜のサラダ	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		788	
		B	手作りフルーツゼリー				もも,みかん	ゼリーの素			24.4	
			ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			624	ちくわ(卵)
21			ちくわの紅葉揚げ	ちくわ		にんじん		米粉,かたくり粉	油		25.7	
月			のり酢あえ	ツナ	のり	にんじん,ほうれんそう	キャベツ	さとう		酢,醤油,レモン汁	809	
			豚汁	ぶた肉,あつ揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	さといも	油	酒,煮干し	33.3	
	方	き武	ご飯牛乳	牛乳	牛乳			ごはん			610	
22	Dj		柳川風たまごとじ	ぶた肉,たまご		にんじん,きぬさや	ごぼう,干ししいたけ,玉ねぎ	さとう,かたくり粉	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	24.9	
火	đ	トか	けんちん汁	とり肉,とうふ		にんじん,ねぎ		じゃがいも,こんにゃく	ごま油	酒,塩,薄口,煮干し	748	
	•	うき	かき	武雄でとれ	1た「とねがき」	ੱ ਰ	刀根がき				30.3	
			ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			651	パン(小麦・乳)
23			鮭ときのこのクリームスパゲティ	さけ,豆乳	生クリーム	にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,まいたけ	スパゲティ,ポタージュの素	オリーブ油	ブイヨン,塩,こしょう,とりがら	28.9	生クリーム(乳)
水			てりやきパティ	てりやきパティ							859	ボタージュの素(小麦・乳)
			イタリアンサラダ	ЛД		赤ピーマン	きゅうり,とうもろこし,キャベツ		ドレッシング		36.2	スパゲティ(小麦)
			麦ご飯 牛乳	麦ごはんとシシ	リアンライスの	具をいっしょに食/	ヾよう!	麦ごはん			628	
24			シシリアンライス(肉)	牛肉,赤みそ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	さとう,かたくり粉	油,ノンエッグマヨ	酒,醤油,みりん	24.2	
木			(野菜)			にんじん	キャベツ,黄ピーマン,きゅうり				761	
			野菜と大豆のスープ	とり肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ,薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	29.2	
	元	元	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			631	
25	^	v -1	魚のみそマヨネーズ焼き	さわら,みそ				さとう	ノンエッグマヨ	塩,酒,みりん	27.5	
金	٦	トラ	りっちゃんの元気サラダ	ハム,かつお節	こんぶ	にんじん	とうもろこし,きゅうり,キャベツ	さとう	油	薄口,塩,酢	780	
			そぼろ汁	豚ひき肉		にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも	油	塩,酒,薄口,かつお節	33.9	
28		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・										
月			小子权。州	1 及るし (0	JTI CI	37696	/ よ <i>フ</i> /	7		仲月八去の八	TIT	
			ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			679	カレールー(小麦)
29			きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ	小さ	く切って、よくか	かんで食べよう!		油		28.7	肉だんご(小麦)
火			こんぶ和え		塩こんぶ	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	かつお節,カレー粉	855	
			肉だんごとじゃがいものカレー煮	肉だんご,うずら卵		にんじん	玉ねぎ,えだまめ,しめじ	じゃがいも,さとう	油	カレールー,みりん,醤油	36.7	
			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			697	パン(小麦・乳)
30			鶏肉の香味フライ	とり肉			にんにく	小麦粉,パン粉	ノンエッグマヨ,油	塩,こしょう,白ワイン,香草焼きパウダー	29.0	小麦粉(小麦)
水			スパゲティサラダ	八厶		にんじん	きゅうり,キャベツ	スパゲティ,さとう	ノンエッグマヨ	酢,塩,こしょう	890	パン粉(小麦)
			野菜スープ	ぶた肉		ほうれんそう,にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも	油	薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	36.6	スパゲティ(小麦)
	小	١	ご飯牛乳		牛乳			ごはん			624	パン粉(小麦)
31 木	5		れんこんつくね焼き	とりひき肉,とうふ		きぬさや	しょうが,玉ねぎ,れんこん	パン粉,さとう	ごま油,ノンエッグマヨ,油	塩,酒,醤油	25.8	
	な		じゃがいものごまがらめ				えだまめ	じゃがいも,さとう	ごま	醤油	770	

にんじん,チンゲンサイ もやし,玉ねぎ,えのきたけ

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かつお節,塩,酒,薄口 31.5



ぶた肉

豚もやし汁

だんだんと秋が近づき、すごしやすい日もふえてきました。秋は、スポーツの秋、 読書の秋、そして食欲の秋など、いろいろな活動に合う季節です。そこで大切なのが 「食事」と「休養」です。しっかり食べて、ゆっくり休んで元気にすごしましょう!