



がっこう 学校給食献立表

10月の給食目標
正しいマナーで食べよう

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤） あか		おもに体の調子をととのえる（緑） からだ ちょうし みどり		おもにエネルギーのもとになる（黄）		ちょうみりよう 調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質 しつ 魚・肉・卵・大豆製品	（2群）無機質 むきしつ 牛乳・小魚・海藻	（3群）カロテン こ 色の濃いやさしい	（4群）ビタミンC びたみん 色の薄いやさしい・きのこ・果物	（5群）炭化物 たん 穀類・いも類・さとう	（6群）脂質 しつ 油脂・種実		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
カルシウム（mg）									
1火	ごはん/牛乳		牛乳			米			618 kcal
	さんまおかか煮	（さんま,かつお節）				（砂糖,かたくり粉）		（しょうゆ,みりん,塩）	23.6 g
	肉豆腐	牛肉,焼き豆腐		にんじん	しいたけ,えだまめ,玉ねぎ,しょうが	こんにゃく,砂糖	油	酒,しょうゆ,本みりん	19.4 g
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ,にんじん,ねぎ	だいこん,玉ねぎ,しめじ			にぼし	404 mg
2水	ココア揚げパン/牛乳		牛乳			パン,砂糖,砂糖	油	ピュアココア	598 kcal
	ペネトマトソース	ぶたひき肉,大豆	粉チーズ	にんじん,ピーマン,グリーンピース,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく	マカロニ	オリーブ油	赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,ソース,コンソメ,塩,こしょう	24.0 g
	ミートボールのスープ	ミートボール		かぼちゃ,にんじん	玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも		塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ, とりがら	25.1 g 299 mg
3木	わかめごはん/牛乳		わかめごはんのもと,牛乳			米			619 kcal
	竹輪の変わり揚げ	ちくわ	スキムミルク,粉チーズ,あおのり	トマトジュース		小麦粉	アーモンド,油		24.6 g
	豚しゃぶサラダ	豚ロース		パプリカ	キャベツ,きゅうり, しょうが	砂糖	ねりごま,ごま	酒,しょうゆ,酢	21.3 g
	冬瓜のそぼろ汁	とりひき肉,油あげ		にんじん,チンゲンサイ	とうがん,玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,みりん,にぼし	387 mg
4金	ごはん/牛乳		牛乳			米			608 kcal
	れんこんハンバーグ	牛ぶたあいびき肉,たまご			れんこん,玉ねぎ, にんにく, しょうが	パン粉,砂糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,ナツメグ,しょうゆ,みりん	22.9 g
	切干大根のソテー	ベーコン		にんじん,ピーマン	切干しだいこん,キャベツ,にんにく		オリーブ油	酒,コンソメ,塩	20.1 g
	かにかまと豆腐のスープ	かにかま,とうふ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,しいたけ		ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープ,とりがら	307 mg
7月	ごはん/国スポのり/牛乳	SAGA2024応援献立		のり, 牛乳	佐賀の味でじょうぶな体を作ろう！		米		626 kcal
	豆パクすりみ天	白身魚すり身,大豆	ひじき		玉ねぎ,キャベツ,えだまめ	かたくり粉,砂糖	油	酒,しょうゆ,カレー粉	28.6 g
	およごし	とうふ,みそ		ほうれんそう,にんじん		さといも,こんにゃく,砂糖	ごま	しょうゆ	19.9 g
	彩りかきたま汁	たまご,ぶた肉		チンゲンサイ,にんじん	きくらげ,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,かつお節	350 mg
8火	ごはん/牛乳		牛乳			米			609 kcal
	鶏肉のレモン風味焼き	とり肉			レモン汁	砂糖		塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,米粉	24.5 g
	野菜のごまサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,キャベツ,とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ,ねりごま,ごま	しょうゆ	19.9 g
	青菜とじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん,こまつな	玉ねぎ,ごぼう,しめじ	じゃがいも		にぼし	369 mg
9水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			605 kcal
	チリコンカン	牛ぶた合いびき肉,ミックスビーンズ,大豆		ピーマン,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム, にんにく	砂糖	油	塩,こしょう,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,ソース, コンソメ, チリパウダー	25.9 g
	カラフルチーズポテト		チーズ	にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう	23.4 g
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,しめじ,玉ねぎ		オリーブ油	こしょう,白ワイン,パセリ,塩,コンソメ,しょうゆ,とりがら	332 mg
10木	ごはん/牛乳	目のあいごてー給食		牛乳	動画やゲームで目が疲れていませんか？目を大切にしよう		米		662 kcal
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			しょうが,玉ねぎ, しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ,酒,本みりん	27.1 g
	青菜のアーモンド和え			ほうれんそう,こまつな,にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	みりん,しょうゆ	21.8 g
	かぼちゃ入りけんちん汁	とり肉,厚あげ		かぼちゃ,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ	こんにゃく	油	酒,塩,しょうゆ,にぼし	395 mg
	キャロットケーキ	たまご		にんじん		小麦粉,砂糖	油	ベーキングパウダー	
☆☆ 1学期終業式（給食はありません）☆☆									
15火	ごはん/牛乳		牛乳			米			610 kcal
	酢豚	ぶた肉		にんじん,パプリカ	玉ねぎ,れんこん,しいたけ,しょうが, にんにく	かたくり粉,砂糖	油	しょうゆ,酒,酢,みりん,ケチャップ	22.7 g
	春雨スープ	とりむね肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし	はるさめ	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープ,とりがら	18.3 g
	果物（ぶどう）				ぶどう				252 mg
16水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			604 kcal
	カレーうどん	とり肉,油あげ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ	冷凍うどん	油	酒,カレールウ,しょうゆ,塩,かつお節	26.8 g
	たこ焼き	（たこ）,かつお節			（キャベツ）	（米粉,砂糖）		（塩）たこやしソース	21.0 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	ごま油	酒,酢,しょうゆ,塩	337 mg
17木	ごはん/牛乳		牛乳			米			600 kcal
	白身魚のチリソースかけ	ホキ		パプリカ	玉ねぎ, にんにく	かたくり粉,小麦粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,トウバンジャン,ケチャップ,中華スープ	23.5 g
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ,とうもろこし			ドレッシング	18.9 g
	そぼろ中華スープ	ぶたひき肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,きくらげ		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープ,とりがら	300 mg
18金	キムタクごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳		キムチ,たくあん	米	ごま油	酒	624 kcal
	もやしチャンプルー	とり肉,焼き豆腐		にんじん,にら	玉ねぎ,もやし,切干しだいこん	砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,中華スープ,オイスターソース	26.0 g
	ワンタンスープ	かにかま		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,しいたけ	ワンタン		酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープ,とりがら	18.2 g
	ヨーグルト（ソファールレモン）		ソファール						433 mg

21月	ごはん/牛乳		牛乳			米			603 kcal
	さばのごまみそ焼き	さば,みそ			にんにく, しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ,みりん	27.7 g
	青菜とのりのサラダ	ちくわ	焼きのり	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ	砂糖		塩,しょうゆ,酢	20.1 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,えのき		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,かつお節	317 mg
22火	ごはん/牛乳		牛乳			米			628 kcal
	手作りごぼうメンチカツ	ぶたひき肉			玉ねぎ,ごぼう	砂糖,小麦粉,パン粉	油,油	塩,こしょう,しょうゆ,酒	21.4 g
	野菜いため			にんじん,ピーマン	キャベツ,もやし		油	塩,コンソメ,こしょう	22.3 g
	大根と鶏肉のスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	だいこん,玉ねぎ,しめじ		油	塩,酒,こしょう,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	279 mg
23水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			606 kcal
	鶏肉の香草焼き	とり肉			にんにく	パン粉	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,バジル	26.5 g
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢,塩	26.7 g
	豆乳スープ	ウィンナー,みそ,豆乳		にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも	オリーブ油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,コンソメ,とりがら	310 mg
24木	ごはん/牛乳		牛乳			米			632 kcal
	豚肉の柳川煮風	ぶた肉,たまご		にんじん,いんげん	ごぼう,干しいたけ,玉ねぎ	砂糖,かたくり粉	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	22.5 g
	さつまいものみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	19.1 g
	武雄のとね柿		武雄産のとね柿です		とね柿				358 mg
25金	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			641 kcal
	秋のきのこカレー	ぶた肉,大豆	チーズ	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,マッシュルーム,エリンギ,まいたけ,りんご,にんにく,しょうが	じゃがいも	油	塩,カレー粉,白ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	22.3 g
	レンコンのサラダ	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,しょうゆ	18.7 g
	ゼリー & フルーツ				みかん,パイナップル,もも,りんご,バナナ			ゼリー(はちみつレモン)	277 mg
★28日 運動会の代休★									
29火	もち麦ごはん/牛乳		牛乳			米,もち麦			605 kcal
	ガパオ	とりひき肉,ぶたひき肉		パプリカ,にんじん,ピーマン	玉ねぎ, にんにく	砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒, しょうゆ,オイスターソース,みりん,バジル	23.8 g
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし,キャベツ,レタス,きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩,こしょう	18.9 g
	フォーボー	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,もやし,きくらげ	米粉めん	油	酒,塩,こしょう,中華スープ,しょうゆ,とりがら	276 mg
30水	せわりミルクパン/牛乳		牛乳			パン			638 kcal
	ボイルウィンナー/レタスときゅうり	ウィンナー			レタス,きゅうり				23.3 g
	パスタスープ	とり肉		にんじん	セロリー,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし	スパゲティ	オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ,しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	25.7 g
	手作りスイートポテト	たまご	生クリーム,スキムミルク	スイートポテトを手作ります		さつまいも,砂糖	バター,ごま	塩	326 mg
31木	黒米ごはん/牛乳	おくんち料理	牛乳			米,黒米			577 kcal
	厚焼き卵	(卵)		おくんちの時に昔から食べられている煮物です		(砂糖,かたくり粉)	(油)	(塩)	22.9 g
	煮じゃあ	とり肉,さつまあげ,あずき		にんじん,いんげん	ごぼう,れんこん	こんにゃく,さといも,砂糖	油,くり	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	15.8 g
	五目汁	ぶた肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ,しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	271 mg