



武雄北中学校 給食献立予定表(10/1~18まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
火	1 ご飯 / 牛乳	卵 豆腐	/牛乳			ご飯			724
	五目たまご焼き	豚ひき肉		ほうれん草	しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん	28.8
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	17.5
	鶏ごぼう汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 白菜		油	塩 しょうゆ 酒	2.3
水	2 きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳			パン 砂糖	油	塩	739
	ブロッコリーと ペンネのソテー	鶏肉		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく	ペンネ	油	塩 こしょう コンソメ	31.6
	野菜のスープ	ウインナー		にんじん 枝豆	大根 玉ねぎ キャベツ		油	しょうゆ コンソメ	2.8
木	3 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			766
	白身魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	29.9
	五目豆	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ	22.8
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			みりん 塩	2.6
金	4 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		ケチャップ 豆板醤	798
	鶏肉のチリソース	鶏肉	わかめ		しょうが にんにく	かたくり粉 小麦粉 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒	28.5
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	24.9
	中華風コーンスープ	卵		にんじん チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9
月	7 ご飯 / 牛乳		/牛乳	国スポ SAGA2024応援メニュー		ご飯			764
	若楠ポークと北方れんこんの みそチーズ焼き	若楠ポーク みそ	チーズ	アスパラ	れんこん 玉ねぎ にんにく キャベツ	砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	28.9 18.2
	武内野菜のごま和え	ちくわ		チンゲン菜 にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.5
	具だくさん汁	厚揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さつまいも		塩 酒 しょうゆ	
火	8 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 塩 しょうゆ	789
	さばの更紗揚げ	さば			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油	みりん カレー粉	30.4
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	24.3
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし			塩 しょうゆ 酒	2.2
水	9 ミルクパン / 牛乳		/牛乳	ほうれん草 バジル		パン		塩 こしょう デミグラス	797
	チキンのトマトスパゲティ	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油	ケチャップ ソース コンソメ	30.2
	レタスとポテトのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり レタス	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	27.1
	刀根柿	武雄産「刀根柿」です!			柿				2.6
木	10 ナシゴレン / 牛乳	鶏ひき肉	/牛乳	ピーマン パプリカ	玉ねぎ にんにく	ご飯 砂糖	油	しょうゆ こしょう 酒 豆板醤 オイスター 塩	729
	チンゲン菜と豆腐の炒め物	卵 豆腐 かにかま		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	26.0
	ソトアヤム(チキンと春雨のスープ)	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しょうが	春雨	油	コンソメ ターメリック	17.5
	ブルーベリーゼリー	10月10日は目の愛護デー				ゼリー		しょうゆ 塩 こしょう	2.5
金	11 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	746
	肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	塩 しょうゆ	26.0
	ポン酢和え	ちくわ かつお節		にんじん	もやし きゅうり えのき	砂糖		しょうゆ 酢	17.5
	いりこナッツ		煮干し			砂糖	カシューナッツ	しょうゆ みりん	2.1
火	15 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			737
	きびなごフライ	きびなごフライ					油		27.2
	しそひじき和え	鶏ささみ	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり	さつまいも		しょうゆ みりん	18.6
	さつまいも汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	こんにゃく	油	酒	1.8
水	16 ごはん(ふりかけ) / 牛乳	さつま揚げ	/牛乳		キャベツ もやし	ごはん		ふりかけ	770
	たろめん	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ きくらげ しょうが	うどん	油	中華だし 塩 酒	29.4
	シュウマイ	シュウマイ						こしょう しょうゆ	19.5
	大根と大豆の香味サラダ	ハム 大豆		にんじん	大根 きゅうり			ドレッシング	3.0
木	17 ご飯 / 牛乳	鶏ひき肉 豆腐	/牛乳			ご飯			778
	れんこん入り松風焼き	豚ひき肉 みそ 卵			玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 塩 酒	30.8
	春雨の炒め物	ちくわ	わかめ	にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ	春雨 砂糖	油	塩 酒 みりん しょうゆ	21.5
	わかめ汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ 大根		油	塩 しょうゆ 酒	2.5
金	18 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒 みりん	715
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にら	キャベツ 白菜キムチ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	中華だし こしょう 塩	24.7
	こふきいも			パセリ		じゃがいも	油	塩 こしょう	15.6
	豆腐もやしスープ	豆腐		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが にんにく		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.1



武雄北中学校 給食献立予定表(10/21~31まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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 ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
21月	代 休								
22火	赤飯 / 牛乳	おくんち献立		/牛乳		赤飯	ごま	塩	766
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		酒 しょうゆ 塩 みりん	29.8
	かけ和え	いか みそ		にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま	酢 酒 みりん 塩	19.2
	火のっぺい汁	厚揚げ 鶏肉	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう しいたけ	こんにゃく 里芋 かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.1
23水	丸パン / 牛乳	牛ひき肉 豆腐	/牛乳	ハンバーグと野菜をパンにはさんで食べよう		パン		塩 こしょう	816
	てりやきハンバーグ	豚ひき肉 卵			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	油	しょうゆ	34.6
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	38.2
	水 オニオントマトスープ	ウインナー		トマト パセリ にんじん	玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも		こしょう コンソメ 塩 ケチャップ	2.9
24木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			734
	白身魚の磯香フライ	白身魚の磯香フライ					油		27.0
	きんぴられんこん	豚肉		にんじん 枝豆	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	27.5
	木 白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜 にんじん	白菜 玉ねぎ えのき				2.0
25金	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		カレールウ ソース	846
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも 砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	27.1
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ みそ		チンゲン菜 にんじん	もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	26.8
	金 ヨーグルト		ヨーグルト						2.7
28月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン 酒	776
	焼肉風炒め	牛肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん	24.4
	ピリ辛たまごスープ	卵	スキムミルク	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜	かたくり粉	ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	21.1
	月 手作りスイートポテト	卵	生クリーム			さつまいも 砂糖	バター	塩	2.3
29火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			749
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮					マヨネーズ		30.0
	小松ツナ炒め	ツナ 卵 かつお節	わかめ	小松菜 にんじん	もやし		ごま油	塩 こしょう しょうゆ	20.7
	火 大根とわかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ 大根				2.7
30水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ピザソース コンソメ	803
	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	チーズ	パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油	塩 こしょう 酒 ケチャップ	33.3
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	35.5
	水 かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく		油	塩 こしょう コンソメ ルウ	3.0
31木	栗入り五目ご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ	ご飯 栗		しょうゆ 酒 みりん 塩	759
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐 鶏肉		いんげん パプリカ	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 酢 塩 中華だし	28.4 22.6
	寄せ鍋汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	白菜 大根 えのき	マロニー	油	塩 酒 しょうゆ	2.9