

10月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			655
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐		人参	れんこん・枝豆・にんにく・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	油・アーモンド・ごま	醤油・酢・みりん	19.9
	白菜の即席漬け			人参	白菜・きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩・昆布茶	20.2
	なめこのみそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・こねぎ	なめこ・玉ねぎ・大根・キャベツ			いりこ・酒	1.9
2・水	牛乳		牛乳						557
	キムタクごはん	豚肉		人参	白菜・たくあん・にんにく・しょうが	こめ さとう 米・砂糖	ごま油	しょうゆ さけ しお とうがらし 醤油・酒・塩・唐辛子	22.9
	もやしチャンプルー	鶏肉・豆腐		人参・にら	たま かりぼしだいこん 玉ねぎ・もやし・切干大根	かたくりこ さとう 片栗粉・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお かつお 醤油・酒・みりん・中華スープ・オイスターソース	16.2
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ・人参	たま だいこん 玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	ワンタン	あぶら 油	しょうゆ しお ちゅうか 醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.7
3・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			561
	魚のもみじ焼き	あかな 赤魚・みそ		人参		さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	さけ しお 酒・塩・こしょう	23.2
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	14.7
	けんちん汁	とりにく あつあ 鶏肉・厚揚げ		人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・大根	じゃが芋	あぶら 油	しょうゆ さけ しお いりこ・醤油・酒・塩	2.0
4・金	牛乳		牛乳						617
	ココア揚げパン					こめ さとう コッペパン・砂糖	あぶら 油		25.7
	鶏肉のトマト煮込み	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅ 牛乳・生クリーム	トマト・パセリ	たま 玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・米粉・砂糖	あぶら 油	しお さけ コンソメ・塩・こしょう・酒	27.3
	卵とチンゲン菜のスープ	たまご 卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ・コーン	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ しお ちゅうか 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.8
7・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ むぎ 米・麦			576
	麻婆豆腐	とうふ おたにくとりにく あか 豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	たま しいたけ しょうが 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら あぶら 油・ごま油	しょうゆ とうばんじゅんゆうか さけ ちゅうか 醤油・豆板醤・中華スープ・酒・中華スープ	23.0
	春雨サラダ	きんしたまご 錦糸卵・ささみ		人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	はるさめ さとう 春雨・砂糖		しお 塩	15.9
	オレンジ				オレンジ				2.4
8・火	牛乳/チキンライス	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅ 牛乳	人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	こめ 米	バター	チキンガラスープ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・酒	674
	ひじきと豆のサラダ	ちわ・ガルバンゾー・シーチキン	ひじき	人参	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ しお 醤油・酒	20.9
	アイスクリーム	たまご 卵	れんにゅ ぎょう 練乳・生クリーム・牛乳			さとう 砂糖			24.7
	ポトフスープ	ウインナー		人参・パセリ	はくさい たま だいこん 白菜・玉ねぎ・大根	じゃが芋		しょうゆ しお しろ 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.6
9・水	牛乳/ごはん/国スボ記念のり		ぎゅうにゅ 牛乳・のり	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(佐賀県)～		こめ 米			654
	れんこんハンバーグ	ぎゅうにゅにふたにく たまご 牛肉・豚肉・卵	スキムミルク	武雄産	たま 玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜	こめ さとう かたくりこ パン粉・砂糖・片栗粉	バター	しょうゆ みりん しお 醤油・みりん・塩・こしょう・ナツメグ	25.8
	三色和え	さんしき ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ 醤油	19.4
	五目みそ汁	ごもく とうふ 豆腐・みそ	ワカメ	人参・葉ねぎ	たま 玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ さけ 酒	2.2
10・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			686
	さんま甘露煮	さんま 目によい食べ物を 使ったメニュー				さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉・はちみつ		しょうゆ しお 醤油・みりん・塩	23.8
	磯香和え	けず おし 削り節	のり	ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん	23.7
	キャロットケーキ	たまご 卵		人参		こむぎこ さとう 小麦粉・砂糖	あぶら 油	ベーキングパウダー	2.1
11・金	豆腐のふわふわ汁	とうふ たまご 豆腐・卵・かまぼこ		人参・チンゲン菜	たま しいたけ 玉ねぎ・椎茸	かたくりこ 片栗粉		いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお だし昆布・醤油・酒・塩	
	牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅ 牛乳			ミルクパン			571
	カレーうどん	ぶたにく てん 豚肉・天ぷら		人参・葉ねぎ	たま 玉ねぎ	うどん麺	あぶら 油	チキンガラスープ・酒・塩・ルウ・ケチャップ・ソース・醤油	23.2
	コロコロサラダ		チーズ	人参	きゅうり・枝豆・コーン	さとう 砂糖	イタリアンドレッシング	しお 塩・こしょう	20.8
14月	りんご				りんご				3.1
★ ☆ スポーツの日 ☆ ★									
15・火	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅ 牛乳			こめ 米			614
	焼肉炒め	ぶたにく 豚肉		人参・にら	たま 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ さけ しお やきにく 醤油・酒・みりん・塩・こしょう・焼肉のたれ	22.4
	れんこんチップス				れんこん		あぶら 油	しお 塩・こしょう	16.6
	いものご汁	あぶらあ 油揚げ・みそ		人参・小松菜	たま 玉ねぎ・ごぼう・えのき	さといも 里芋		さけ いりこ・酒	1.6
16・水	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅ 牛乳			こめ 米			619
	ジャーマンオムレツ	たまご とりにく 卵・ベーコン・鶏肉		人参・パセリ	たま 玉ねぎ	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	バター	チキンガラスープ・醤油・ケチャップ・ソース・デミグラスソース・塩	23.0
	和風サラダ	わふう ささみ		人参	だいこん 大根・きゅうり	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しお 塩・こしょう	20.6
	白菜と肉団子のスープ	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	人参・葉ねぎ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・もやし・きくらげ			しょうゆ しお チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	2.4
17・木	牛乳		ぎゅうにゅ 牛乳	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(福岡県)～					528
	かしわごはん	とりにく 鶏肉		人参・さやいんげん	ごぼう・椎茸	こめ さとう 米・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・みりん・塩	20.4
	がめ煮	とりにく 鶏肉		人参	れんこん・こんにゃく・たけのこ・枝豆・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・塩・みりん	12.4
	魚ソーメンの吸い物	さかな とうふ きんしたまご 魚・豆腐・錦糸卵	人参・豆苗		たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ さとう 片栗粉・砂糖		こんぶ しょうゆ さけ しお だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・みりん	2.3
18・金	牛乳		ぎゅうにゅ 牛乳						554
	さつま芋蒸しパン		ぎゅうにゅ 牛乳			り 蒸しパンミックス・さつま芋・砂糖			21.3
	チンゲン菜のクリーム煮	とりにく 鶏肉	こな 粉チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・クリームコーン・マッシュルーム・にんにく・生姜		バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	17.8
	カラフルサラダ	たまご 卵		トマト・パプリカ・人参	きゅうり・枝豆・レタス・キャベツ	さとう 砂糖	かんきつドレッシング	しお 塩・こしょう	2.5

10月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
カルシウム（mg）									
21・月	牛乳/ごはん		牛乳	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(宮崎県)～		こめ米			684
	鶏天	とりにく たまご 鶏肉・卵			しょうが にんにく・生姜	こむぎこ かたくりこ 小麦粉・片栗粉	あぶら油	しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・みりん・酒	26.4
	野菜のごま和え			そう にんじん ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん	20.0
	だご汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉・油揚げ		いも にんじん こ 人参・小ねぎ	たま だいこん 玉ねぎ・大根・しめじ	さつま芋・小麦粉		さけ しょうゆ しお いりこ・酒・醤油・塩	2.5
22・火	牛乳/赤飯	あずき 小豆	牛乳			こめ米	ごま	しお塩	570
	煮じゃあ	とりにく てん あずき 鶏肉・天ぷら・小豆		にんじん 人参・さやいんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく	さとう 里芋・砂糖・栗	あぶら油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・塩	20.1
	かけ和え	いか・みそ		にんじん 人参	だいこん 大根・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	す 酢・みりん・塩	11.6
	とねがき			武雄産					1.7
23水	おくんち								
24・木	牛乳/ワカメごはん		牛乳・ワカメ			こめ米		しお塩	594
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ	あじ 青のり・粉チーズ・スキムミルク			こむぎこ 小麦粉	あぶら油・アーモンド	トマトジュース	20.9
	五目きんぴら	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ		にんじん 人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・れんこん	さとう 砂糖	あぶらごま・ごま油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・みりん・塩	17.6
	沢煮椀	さわに わん 豚肉		にんじん 人参・ネギ	だいこん たま 大根・ごぼう・えのき・玉ねぎ	いも じゃが芋		こんぶ しょうゆ さけ しお いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩・こしょう	2.0
25・金	牛乳/切れ目付き丸コッパン		牛乳			コッパン			543
	チキン照り焼きパティ/レタス	とりにく 鶏肉			たま 玉ねぎ/レタス・きゅうり	こ かたくりこ さとう パン粉・片栗粉・砂糖		しお しょうゆ 塩・こしょう・醤油	21.2
	手作りスイートポテト	たまご 卵	なま 生クリーム・スキムミルク			いも さとう さつま芋・砂糖	バター・ごま	みりん	21.4
	白菜とベーコンのスープ	はくさい ベーコン		にんじん 人参・パセリ	はくさい たま 白菜・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン			しょうゆ しお チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・みりん	2.5
28・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			563
	八宝菜	ぶたにく たまご 豚肉・うずら卵・かまぼこ		にんじん 人参・チンゲン菜	たま はくさい 玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ・にんにく・生姜	かたくりこ 片栗粉	あぶら油	チキンガラスープ・しょうゆ・みりん・中華スープ・酒・塩	20.7
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん は 人参・葉ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく・生姜	さとう 砂糖	あぶらごま・ごま油	しょうゆ す しお 醤油・酢・みりん・塩・ラー油	14.2
	りんご				りんご				1.6
29・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ むぎ 米・麦			644
	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	いも こくとう じゃが芋・黒糖	あぶら油	ルウ・チキンガラスープ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・カレー粉・酒・醤油	20.7
	野菜サラダ			にんじん 人参・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	さとう 砂糖	わふう 和風ドレッシング	しお 塩・こしょう	20.9
	福神漬	ふくじんづ 福神漬			なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	3.0
30・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			625
	魚の香味焼き	さば			しょうが にんにく・生姜			しょうゆ さけ 醤油・みりん・酒	26.3
	ひじきの三杯酢	たまご 卵	ひじき	にんじん 人参	えだまめ きゅうり・枝豆	さとう 砂糖		す しょうゆ しお さけ 酢・醤油・塩・酒	18.8
	さつま汁	とりにく あつあ 鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん 人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく	いも さつま芋	あぶら油	さけ いりこ・酒	1.8
31・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			655
	手作りシュウマイ	ぶたにく 豚肉			たま しょうが 玉ねぎ・生姜	こむぎこ さとう かたくりこ 小麦粉・砂糖・片栗粉	あぶらごま油	さけ オイスターソース・酒・こしょう・すだちポン酢	24.8
	切り干し大根のナムル	あぶらあ 油揚げ		にんじん こまつな は 人参・小松菜・葉ねぎ	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・にんにく	さとう 砂糖	あぶらごま・ごま油	しょうゆ す 醤油・酢	20.9
	卵とコーンのスープ	たまご 卵・ベーコン		にんじん こ 人参・小ねぎ	たま 玉ねぎ・きくらげ・コーン	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・中華スープ	1.9