



武内小学校 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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	ごはん / 牛乳	卵 豆腐	/牛乳			ごはん			エネルギー
	ごもくたまご焼き	豚ひき肉		ほうれん草	干しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん	たんぱく質
	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	脂質
2 水	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳			パン 砂糖	あぶら油	しょうゆ	塩分
	ブロッコリーとペンネの ガーリックソテー	鶏肉		ブロッコリー	たまご 玉ねぎ	ペンネ	あぶら油	しょうゆ こしょう	
	野菜のスープ	ウインナー		にんじん 枝豆	だいこん 玉ねぎ キャベツ		あぶら油	しょうゆ しょうゆ コンソメ	
3 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			
	白身魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	たまご 玉ねぎ		マヨネーズ	しょうゆ こしょう	
	卵の花炒り	おから さつま揚げ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん 切干大根	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ しょうゆ みりん	
4 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		ケチャップ 豆板醤	
	鶏肉のチリソース	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉 小麦粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ しょうゆ	
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	あぶら油	酢 しょうゆ	
7 月	中華風コーンスープ	たまご 卵		にんじん チンゲン菜	どうもろこし 玉ねぎ えのき	かたくり粉	あぶら油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	
	ごはん / 牛乳		/牛乳	こくスポ SAGA2024おうえんメニュー			ごはん		
	若楠ポークと北方れんこんの みそチーズ焼き	わかす 若楠ポーク	チーズ	アスパラ	れんこん 玉ねぎ にんにく キャベツ	砂糖	あぶら油	しょうゆ しょうゆ	
8 火	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 だいこん	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	
	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	干しいたけ 玉ねぎ	さつまいも		しょうゆ しょうゆ	
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょうゆ	
9 水	さばの更紗揚げ	さば			にんにく しょうが	小麦粉 かたくり粉	あぶら油	みりん カレー粉	
	五目豆	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん	
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ もやし			しょうゆ しょうゆ	
10 木	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	ほうれん草 バジル		パン		しょうゆ こしょう デミグラス	
	チキンのトマトスパゲティ	鶏肉		トマト にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	あぶら油	ケチャップ ソース コンソメ	
	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	しょうゆ こしょう	
11 金	給食なし								
15 火	給食なし								
16 水	さつまいも蒸パン / 牛乳	いか	豆乳/牛乳		キャベツ もやし	ホットケーキミックス さつまいも		こしょう しょうゆ	
	たろめん	豚肉 かまぼこ	豆乳	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ きくらげ しょうが	うどん	あぶら油	中華だし しょうゆ	
	大豆と大根の香味サラダ	ハム 大豆		にんじん	だいこん 大根 きゅうり			ドレッシング	
17 木	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん / 牛乳	鶏ひき肉	/牛乳			ごはん			
	れんこん入り松風焼き	豆腐 みそ 卵			たまご 玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 パン粉	あぶら油	しょうゆ しょうゆ	
18 金	春雨の炒め物	ちくわ	わかめ	にんじん チンゲン菜	白身魚	春雨 砂糖	あぶら油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
	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	たまご 玉ねぎ しめじ 大根		あぶら油	しょうゆ しょうゆ	
お弁当 (修学旅行)									



武内小学校 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	
		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		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
21	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		コチュジャン 酒	632	
	焼肉風炒め	牛肉		にんじん にはら	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	20.7	
	ピリ辛たまごスープ	たまご		にんじん チンゲン菜	たまご 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	19.9	
月	手作りスイートポテト	たまご	生クリーム			さつまいも 砂糖	バター	しょうゆ	2.1	
22	赤飯 / 牛乳	おくちこんだて				赤飯	ごま	しょうゆ	585	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		しょうゆ しょうゆ 塩 みりん	24.9	
	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	17.3	
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 干しいたけ	こんにゃく 蕪菜 かたくり粉		しょうゆ しょうゆ	1.7	
23	丸パン / 牛乳		/牛乳			パン			663	
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ		ハンバーグとやさいをパンにはさんでたべよう		かたくり粉 砂糖		しょうゆ	29.6	
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	33.7	
水	オニオントマトスープ	ウインナー		トマト にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも		しょうゆ コンソメ ケチャップ	2.5	
24	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			624	
	鮭フライ	サーモンフライ					油		26.1	
	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 しょうゆ みりん	17.8	
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				1.7	
25	麦ごはん / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ごはん		カレーウ ソース	725	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ ピューレ	23.0	
	パンバンジーサラダ	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	アイスクリーム		アイスクリーム						2.5	
28	代 休									
29	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			599	
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							26.1	
	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 マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ	19.0	
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				2.3	
30	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ピザソース コンソメ	679	
	鶏肉のピザソース焼き	鶏肉	チーズ	パプリカ	たまご 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油	しょうゆ しょうゆ	28.3	
	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	31.1	
水	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン	豆乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ にんにく		油	しょうゆ コンソメ ルウ	2.6	
31	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょうゆ みりん	613	
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にはら	キャベツ 白菜キムチ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩	23.2	
	豆腐のみそスープ	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが にんにく		ごま油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	15.6	
木	りんごタルト					りんごタルト			1.7	