

10月分学校給食献立表

R6.10.1
武雄市立東川登小学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
1・火	☆☆弁当の日☆☆ 家から持ってきましょう								
2・水	ごはん 牛乳 いかとごぼうの揚げがらめ 甘酢和え かきたま汁		牛乳			こめ でんぶん・砂糖 砂糖 でんぶん			645 23.9 18.0 1.9
4・木	黒糖入り蒸しパン 牛乳 神埼そうめんのにゅうめん 五目きんぴら	SAGAMEニュー① たまご・豆腐 (かつお節)	牛乳 牛乳 (昆布)			蒸しパンミックス・黒糖			582 23.4 13.3 3.1
5・金	シシリアンライス(ごはん) シシリアンライス(具) 牛乳 ミネストローネ	SAGAMEニュー② 豚肉		赤パプリカ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	こめ 砂糖 油		しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん	694 23.2 25.2 1.7
7・月	ごはん 牛乳 いわしみぞれ煮 およごし つんきーだご汁	SAGAMEニュー③ いわし みそ 油揚げ	牛乳 (煮干し)			ごはん 砂糖 砂糖 小麦粉・白玉粉 さつまいも		しょうゆ みりん しょうゆ・酒・塩	673 23.1 15.9 2.2
8・火	須古ずし風 牛乳 のつべい汁 たくあんのごま炒め	たまご・かまぼこ 桜でんぶ 鶏肉 厚揚げ・(かつお節)	牛乳 (こんぶ)	にんじん・絹さや	れんこん・干ししいたけ	こめ・砂糖 さといも・でんぶん こんにゃく		酢・塩 しょうゆ・塩・みりん	579 20.0 14.8 2.7
9・水	ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め 青菜ののりサラダ ブルーベリーゼリー	目の健康によいメニュー 豆腐・豚肉 豚レバー かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・エリンギ キャベツ・えのきだけ ブルーベリーゼリー	こめ 砂糖・米粉 砂糖 油・ごま		しょうゆ・酒・塩 カレー粉・コンソメ 塩・酢・しょうゆ	642 24.1 18.5 1.6
10・木	ガーリックトースト 牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ		牛乳	パセリ	にんにく	コッペパン スパゲティ	マーガリン 油		
11・金	☆☆1学期終業式☆☆								
14・月	☆☆スポーツの日☆☆								
15・火	ごはん 牛乳 手作りチキンナゲット ひじき和え 温泉みそ汁		牛乳			こめ でんぶん マヨネーズ・油 砂糖		塩・こしょう しょうゆ 重曹	666 25.2 22.4 2.1
16・水	おにぎり 牛乳 豚汁 だしの佃煮	世界食料デー にちなんで 厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳 (こんぶ・いりこ)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	こめ ごま 油 砂糖		塩 しょうゆ・みりん	600 20.3 13.7 2.1
17・木	黒ごまきなこトースト 牛乳 ポトフ にんじんと枝豆のサラダ	きなこ ウインナー	牛乳			コッペパン 砂糖・はちみつ	マーガリン・黒ごま		673 22.1 31.9 2.7
18・金	少なめごはん 牛乳 肉うどん 納豆和え りんご		牛乳			こめ			617 22.9 14.3 2.0

10月分学校給食献立表

R6.10.1
武雄市立東川登小学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
21 ・ 月	中華丼(ごはん)					こめ			662 22.1 17.8 2.1
	中華丼(具)	豚肉・かまぼこ うずら卵		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ・はくさい	でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・中華スープ	
	牛乳		牛乳						
	パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
	根菜チップス				れんこん	さつまいも・じゃがいも	油	塩	
22 ・ 火	ごはん					こめ			702 26.4 24.1 2.0
	牛乳		牛乳						
	揚げ出し豆腐	厚揚げ・(かつお節)			だいこん・しょうが	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
	れんこんきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・唐辛子	
	とうがんと豚肉のごま汁	豚肉・(かつお節) みそ		にんじん・葉ねぎ	とうがん・ごぼう		ごま		
23 ・ 水	赤飯(ごま塩)	あずき				こめ			608 22.2 14.9 1.5
	牛乳		牛乳						
	煮じゃあ	鶏肉		にんじん・きぬさや	れんこん・ごぼう 干ししいたけ	さといも・砂糖	油	しょうゆ・酒	
	かけあえ	ちくわ・みそ		にんじん	だいこん・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	酢・みりん・塩	
	刀根柿				かき				
24 ・ 木	ごはん					こめ			583 18.8 11.7 2.0
	牛乳		牛乳						
	チヂミ	ちくわ		にら・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン さつま揚げ・もやし・切干大根	小麦粉・でんぷん 砂糖	ごま油	塩・しょうゆ・酢 ラー油	
	ナムル						ごま・ごま油	しょうゆ	
	わかめスープ	豆腐	干しわかめ	にんじん・小ねぎ	はくさい・たまねぎ きくらげ			しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ	
25 ・ 金	ごはん					こめ			573 25.2 14.3 1.9
	牛乳		牛乳						
	魚のみそマヨ焼き	赤魚・みそ				砂糖	マヨネーズ	みりん	
	磯香和え		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	
	沢煮碗	豚肉・(かつお節)	(こんぶ)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たまねぎ えのきだけ・干ししいたけ			しょうゆ・酒・塩	
28 ・ 月	ごはん					こめ			649 22.9 15.6 2.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚の甘酢炒め	たら・凍り豆腐		にんじん・ピーマン・パプリカ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酢 ソース・ケチャップ	
	中華スープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ			塩・こしょう・しょうゆ 中華スープ	
	鶏ごぼうピラフ	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ・えだまめ	こめ・砂糖	油	しょうゆ・こしょう・コンソメ	
29 ・ 火	牛乳		牛乳						617 20.5 18.7 2.0
	だいこんとりんごのサラダ	ロースハム			だいこん・きゅうり・りんご			ドレッシング	
	青梗菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
30 ・ 水	かぼちゃのスコープコロッケ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖・パン粉	油	しょうゆ	622 19.2 19.0 2.2
	しそマヨ和え	ちくわ		にんじん・しそ	もやし・きゅうり		マヨネーズ		
	なめこ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・なめこ				
	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						
31 ・ 木	チリコンカン	豚肉・大豆		トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	ソース・ケチャップ・塩 こしょう・チリパウダー	587 27.4 24.4 3.0
	コールスローサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	たまごスープ	たまご		にんじん・おくら	たまねぎ・きくらげ			塩・こしょう・コンソメ しょうゆ	

【10月の給食のめあて】

正しい食事マナーで食べよう

・相手を思いやり、食事のマナーを守って、
楽しく食べましょう

①茶碗を持って食べましょう。

②はしを正しく持って食べましょう。

もっと野菜を食べましょう

佐賀県民は全国でも野菜摂取量が少ない県だといわれています。毎日の食事にあと1皿の野菜料理を食べると目標値に近づくとします。最近は野菜の値段が高くなっていて経済的にも大変だとは思いますが、なるべく毎食食べるようにしましょう！

※SAGA2024応援メニュー(佐賀の料理を給食で味わおう！)

10月4日(土)～14日(月)は国スポが、10月26日(土)～28日(月)は全障スポが佐賀県で開催されます。それにちなんで、武雄市では、それぞれの学校の給食で佐賀県の郷土料理などを実施し、佐賀県についてもっと理解することで、SAGA2024国スポ・全障スポを応援したい、盛り上げたいと考えています。川登地区で実施するメニューは下記の通りです。お楽しみに！

川登校区では

【10月4日】

- ◆黒糖入り蒸しパン
- ◆牛乳
- ◆神埼そうめんのにゅうめん
- ◆五目きんぴら

【10月5日】

- ◆シシリアンライス
- ◆牛乳
- ◆ミネストローネ

【10月7日】

- ◆ごはん
- ◆牛乳
- ◆いわしのみぞれ煮
- ◆およごし
- ◆つんきーだご汁

【10月8日】

- ◆須古ずし風
- ◆牛乳
- ◆のっぺい汁
- ◆たくあんのごま炒め