

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
1 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			791	32.2	508
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉 片栗粉	油				
	ひじきの三杯酢		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	酢 うすくち醤油			
	根菜のごまみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも 砂糖	ごま 油	みりん 煮干し(だし)			
4 (月)	振替休日										
5 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン		809	30.6	535
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ		油	塩 トマトピューレ トマトケチャップ			
	ひよこ豆のサラダ	ひよこめ	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ		卵不使用マヨネーズ				
	白菜と鶏肉のスープ	鶏肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう チキンスープ			
	ムース		牛乳 クリーム 脱脂粉乳 加糖練乳			砂糖 水あめ	植物油脂	塩			
6 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			748	22.3	288
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトジュース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 コショウ カスタード 薄口醤油 トマトケチャップ チャツネ			
	れんこん入り野菜サラダ			にんじん	れんこん きゅうり キャベツ コーン		和風ドレッシング				
7 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			712	26.0	350
	鶏肉の唐揚げねぎソースかけ	鶏肉		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	塩 酒 こいくち醤油 酢			
	ごぼうとひじきのあえもの		ひじき	にんじん ほうれん草	ごぼう もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩 こしょう 中華スープ チキンスープ			
8 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			702	28.7	389
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油	一味唐辛子 こいくち醤油			
	おかか炒め	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ	砂糖	油 ごま油	こいくち醤油			
	たまねぎとごぼうのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ ごぼう			煮干し(だし)			
11 (月)	武雄産ごはん	牛乳				米			785	29.1	489
	豚肉と厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ みそ		ピーマン にんじん	キャベツ しょうが 干しいたけ	砂糖	油	こいくち醤油 酒			
	大豆と野菜のみそ汁	高オレイン酸大豆 油揚げ みそ		小松菜	だいこん キャベツ はくさい	さといも		煮干し(だし)			
	大学芋					さつま芋 水あめ 砂糖	ごま 油	みりん 塩 こいくち醤油			
12 (火)	武雄産ごはん	牛乳	牛乳			米			791	33.7	417
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ			レモン果汁		卵不使用マヨネーズ	こしょう 白ワイン みりん			
	ひじきの炒め煮	豚肉 高オレイン酸大豆	ひじき	にんじん ピーマン		砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)			
	つんきいだご汁	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう だいこん	小麦粉 白玉粉		煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油			
13 (水)	★★★★★★★★ 『 まるごと武雄給食の日 』 武雄産米で炊いたごはんと若楠パーク、地元の野菜・果物をいただきますよ ★★★★★★★★★★										
	武雄産ごはん	牛乳	牛乳			米			800	29.1	417
	若楠パークのはちみつ照り焼き	豚肉			にんにく	はちみつ	油	酒 こいくち醤油			
	武雄産れんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん きゅうり	砂糖	ごま 油	酢 うすくち醤油			
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	たまねぎ キャベツ	さつまいも		煮干し(だし)			
みかん				みかん							
14 (木)	武雄産ごはん	牛乳	牛乳			米			771	29.0	359
	れんこんのはさみ揚げ	豚肉 牛肉 卵	牛乳		れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう			
	切干大根の煮物	丸天		にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	油 ごま ごま油	みりん 酒 こいくち醤油			
	沢煮椀	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 うすくち醤油			
15 (金)	武雄産ごはん	牛乳	牛乳			米			772	26.2	411
	厚揚げの中華風煮	豚肉 厚揚げ		チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	芥末(ア) 中華(ア) 酒 塩 こいくち醤油			
	リャンパンウースー	卵		にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	酢 こいくち醤油			
18 (月)	パクパクドーナツ		牛乳	〇〇〇ー		ホットケーキミックス 砂糖	油		712	30.3	469
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	千草焼き	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	酒 塩 うすくち醤油			
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 酒			
19 (火)	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		葉ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう		油	煮干し(だし)	623	26.0	710
	さつまいも入り蒸しパン	牛乳 卵	牛乳			さつま芋 小麦粉 砂糖	油	ベーキングパウダー			
	あんかけうどん	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが	うどん	片栗粉	酒 こいくち・薄口醤油 塩 煮干し(だし)			
	ごま酢あえ	かまぼこ			きゅうり きゃべつ もやし えだまめ		油 ごま	酢 みりん こいくち醤油 (ア)			
20 (水)	チーズ		チーズ						729	27.1	377
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	ホキの天ぷら	ホキ	あおさ			小麦粉 でん粉	油	塩			
21 (木)	大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	卵不使用マヨネーズ		731	29.6	447
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ はくさい			煮干し(だし)			
	三色ごはん	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	いんげん		米 砂糖	油	みりん こいくち醤油 塩			
	野菜のごま酢あえ	ロースハム		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	酢 こいくち醤油			
	切干大根のみそ汁	油あげ 高野豆腐 みそ		葉ねぎ	切干大根 たまねぎ	じゃが芋		煮干し(だし)			
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー ブルーベリー果汁 りんご果汁	水あめ 砂糖					

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
22 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			695	29.2	324
	さばのみそ焼き	さば みそ				砂糖		みりん こいくち醤油			
	煮びたし	油揚げ		小松菜	にんじん はくさい	砂糖		うすくち・こいくち醤油 塩 かつおだし			
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ		油	かつお節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油			
25 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			701	31.8	334
	しょうがとねぎのつくね焼き	鶏肉 卵 高野豆腐 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが	片栗粉	油	こいくち醤油			
	野菜のカレー風味炒め	豚肉		にんじん いんげん	もやし		油	加ー粉 塩 ｺｼｮｳ			
	すまし汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ			かつお節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油 塩			
26 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン		731	30.6	343
	サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉	油	塩			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり キャベツ コーン		卵不使用ﾏﾏﾈｰｽﾞ	塩 ｺｼｮｳ			
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ きくらげ	ワンタン	油	ｷﾝｼｭｰﾌﾞ 中華ｽｰﾌﾟ うすくち醤油 酒			
27 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			723	32.9	364
	豚肉ともやしの炒め物	豚肉			もやし しょうが	片栗粉	ごま油	ｵｲｽﾀｰｼｰｽ 酒 こいくち醤油			
	おろしあえ	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	だいこん	砂糖		酢 うすくち醤油 塩			
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく だいこん	里芋 片栗粉	油	かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油			
28 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			731	33.3	396
	ひじきハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐	ひじき 牛乳		たまねぎ	パン粉 砂糖		塩 ｺｼｮｳ ﾅﾂﾒｸﾞ ｵﾝｶﾞﾂｼｰｽ ﾄﾓﾄﾞﾅﾁｬｯﾌﾟ			
	ゆかり和え			赤しそ	キャベツ きゅうり もやし			うすくち醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
29 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			712	30.0	420
	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉			ねりうめ	砂糖	油 ごま	酒 みりん			
	大豆の磯煮	高オレイン酸大豆	ひじき		こんにゃく ごぼう	砂糖	油	こいくち醤油 みりん 煮干し(だし)			
	野菜たっぷりみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう なす もやし			煮干し(だし)			

★今月は地元の食材「さつまいも」、「チンゲン菜」、「みかん」を取り入れた‘地場産給食’です。
また、武雄市でつくられた「〇〇〇ー」を使ってドーナツをつくります。何が入っているかお楽しみに！