

令和2年度 9月給食献立



小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	エネルギー たんぱく質	アレルギー物質7品目 を含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
1 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			591 kcal	牛乳(乳)
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん れんこん しいたけ ねぎ しょうが にんにく	中華味 ★トウバンジャン テンメンジャン 酒 一の塩 (佐賀) こいくちしょうゆ	21.3 g	豆板醤(小麦)
	茎わかめの酢の物	くきわかめ	さとう ごまあぶら	きゅうり もやし あかパプリカ	うすくちしょうゆ す		
2 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			705 kcal	牛乳(乳)
	鶏肉のレモンソース	とりにく	★こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	レモン	酒 こいくちしょうゆ	27.9 g	小麦粉(小麦)
	ひじきサラダ	ひじき シーチキン	さとう エッグケアマヨネーズ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	一の塩(佐賀) こいくちしょうゆ		
	なすのスープ	★ベーコン		なす えのき キャベツ たまねぎ ねぎ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ みりん 中華味 一の塩 (佐賀) こしょう		ベーコン(乳)
3 木	かしわめし 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ ごま さとう あぶら	ごぼう しいたけ にんじん えだまめ	一の塩(佐賀) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒	631 kcal	牛乳(乳)
	冷やし中華	★ローズハム アガー	★ちゅうかめん さとう ごまあぶら	もやし きゅうり キャベツ トマト	こいくちしょうゆ 中華味 す	22.8 g	中華麺(小麦、卵) ローズハム(乳)
	ふんわり野菜あげ	★ふんわりあげ	あぶら				
	ソフール(5年のみ)	★ヨーグルト・ソフール					
4 金	にんじんとさがみかんのビスキュイパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★まるパン さがみかんジャム ★マーガリン さとう ★こむぎこ アーモンド	にんじん		616 kcal	丸パン(小麦、乳) マーガリン(乳) 小麦粉(小麦) 牛乳(乳)
	コールスローサラダ		エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし あかパプリカ りんご	りんご酢 一の塩(佐賀) こしょう	21.0 g	
	野菜スープ	★ベーコン		なす とうがん かぼちゃ セロリー にんじん ほうれんそう ねぎ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		ベーコン(乳)
	元気ヨーグルト	★元気ヨーグルト					元気ヨーグルト(乳)
7 月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			555 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	ラタトゥイユ	★ウィンナー	オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン きパプリカ トマト	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 白ワイン ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう	19.8 g	ウィンナー(乳) コンソメ(小麦、乳)
	ツナとごぼうのサラダ	シーチキン	さとう エッグケアマヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん りんご酢		
8 火	麦ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ			658 kcal	牛乳(乳)
	厚揚げの甘辛炒め	あつあげ とりにく	★こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ もやし えだまめ ピーマン チンゲンサイ	こいくちしょうゆ みりん 酒 トウバンジャン	26.5 g	小麦粉(小麦)
	カムカムみそ汁	くきわかめ あぶらあげ みそ	こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ねぎ	さば節(だし)		
9 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			614 kcal	牛乳(乳)
	親子丼の具	とりにく ★ちくわ ★たまご ★ぎゅうにゅう	さとう	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	さば節(だし) 酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	19.2 g	ちくわ(小麦) たまご(卵) 牛乳(乳)
	揚げじゃがサラダ		じゃがいも あぶら ごま エッグケアマヨネーズ さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり あかパプリカ とうもろこし	りんご酢 こいくちしょうゆ		
10 木	切干だいこんのカレーピラフ 牛乳	とりにく しらす ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら	にんにく きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えだまめ しめじ さやいんげん	★コンソメ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう カレー粉	647 kcal	コンソメ(小麦、乳) 牛乳(乳)
	彩り野菜とキャベツのメンチカツ	★いろどりやさいとキャベツのメンチカツ	あぶら			21.4 g	彩り野菜とキャベツのメンチカツ(小麦)
	たまねぎと冬瓜のスープ			たまねぎ セロリー とうがん にんじん えのき ねぎ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		
11 金	バンズ丸パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★まるパン			587 kcal	丸パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	白身魚フライ	★白身魚フライ	あぶら		ウスターソース	22.6 g	白身魚フライ(小麦)
	さっぱりレモンサラダ		オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン	りんご酢 一の塩(佐賀) こしょう		
	ポトフ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー	鶏豚スープ ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう		コンソメ(小麦、乳)
	冷凍みかん			れいとうみかん			
14 月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			635 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	チキンナゲット	とりにく とうふ	エッグケアマヨネーズ ★こむぎこ かたくりこ あぶら	にんにく	酒 ナツメグ 一の塩 (佐賀) ケチャップ	24.7 g	小麦粉(小麦)
	野菜とチーズのサラダ	ざっくくいりミックスビーンズ ★ヨーグルト ★チーズ	エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし あかパプリカ	一の塩(佐賀) こしょう		ヨーグルト(乳) チーズ(乳)
	トマトスープ	★ベーコン	あぶら じゃがいも さとう	にんにく トマト にんじん たまねぎ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 一の塩 (佐賀) ★コンソメ		ベーコン(乳) コンソメ(小麦、乳)



『はやね・はやおき・あさごは』



保護者のみなさまへ

子どもたちが健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。夜ふかしが続いてしまった時には、まず早起きをして、朝ごはんを食べるようにしてください。子どもの頃の習慣はおとなになっても続きます。早起き早寝朝ごはんを習慣にしてください。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	エネルギー たんぱく質	アレルギー物質7品目 を含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
15 火	麦ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ			612 kcal	牛乳(乳)
	トンカツ	ぶたにく	★こむぎこ ★パンこ あぶら		酒 一の塩(佐賀) こしょう とんかつソース	24.4 g	小麦粉(小麦) パン粉(小麦)
	おかか和え	かつおぶし	さとう	こまつな もやし えのき	こいくちしょうゆ		
	せん切り野菜スープ			だいこん セロリー にんじん キャベツ さやえんどう	鶏豚スープ ★コンソメ うすくちしょうゆ みりん 一の塩(佐賀) こしょう		コンソメ(小麦、乳)
16 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			648 kcal	牛乳(乳)
	さんまみぞれ煮	★さんまみぞれに				24.1 g	さんまみぞれ煮(小麦)
	ほうれん草のごま和え	ひじき	ねりごま ごま さとう	ほうれんそう えのき もやし にんじん	酒 こいくちしょうゆ		
	とうがんのみそ汁	みそ		ごぼう とうがん たまねぎ ねぎ	さば節(だし)		
17 木	とり五目ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごはん あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	酒 一の塩(佐賀) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	618 kcal	牛乳(乳)
	竹輪の磯辺揚げ	やきちくわ あおのり	★こむぎこ あぶら		一の塩(佐賀)	23.3 g	小麦粉(小麦)
	小城やさしい汁	あつあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ れんこん とうがん ねぎ	うすくちしょうゆ みりん 一の塩(佐賀) だしこんぶ さば節(だし)		
18 金	コッペパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッペパン			638 kcal	コッペパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	ミートスパゲティ	ぶたにく レバー だいず	★スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく トマト	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ★デミグラスソース ウスターソース ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう	27.7 g	スパゲティ(小麦) デミグラスソース(小麦) コンソメ(小麦、乳)
	カミカミサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	うすくちしょうゆ す		
	りんごゼリー			りんごゼリー			
23 水	わかめおにぎり 牛乳	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ			620 kcal	牛乳(乳)
	沖縄風うどん	ぶたにく ★ちくわ	★うどん あぶら さとう	ごぼう たまねぎ もやし ねぎ べにしょうが	こいくちしょうゆ みりん 鶏豚スープ さば節(だし) うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀)	22.0 g	うどん(小麦) ちくわ(小麦)
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ かつおぶし ★たまご	ごまあぶら	にんにく にがうり たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ みりん 中華味 一の塩(佐賀) こしょう		たまご(卵)
	マンゴープリン			★マンゴープリン			マンゴープリン(乳)
24 木	みかん果汁【中休み提供】			みかんジュース		668 kcal	
	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			23.2 g	牛乳(乳)
	彩りミートローフ	ぎゅうにく ぶたにく レバー だいず ひじき ★ぎゅうにゅう ★とろけるチーズ	★パンこ	たまねぎ とうもろこし グリンピース	ナツメグ 一の塩(佐賀) こしょう ★デミグラスソース こいくちしょうゆ ケチャップ		パン粉(小麦) 牛乳(乳) とろけるチーズ(乳) デミグラスソース(小麦)
	塩こうじ和え		しおこうじ ごまあぶら	きゅうり れんこん キャベツ にんじん	うすくちしょうゆ		
	野菜スープ	★ベーコン		だいこん キャベツ えのき ねぎ	★さば節(だし) 一の塩(佐賀) うすくちしょうゆ 酒 みりん		ベーコン(乳)
25 金	ピザトースト 牛乳	★ベーコン ★とろけるチーズ ★ぎゅうにゅう	★しょくパン あぶら	たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし トマト にんにく パジル	一の塩(佐賀) こしょう ケチャップ	574 kcal	食パン(小麦、乳) ベーコン(乳) とろけるチーズ(乳) 牛乳(乳)
	おからサラダ	おから	エッグケアマヨネーズ	きゅうり キャベツ ほうれんそう りんご	★和風ドレッシング りんご酢	21.7 g	和風ドレッシング(小麦)
	とうがんのスープ	とりにく		たまねぎ とうがん なす ねぎ	鶏豚スープ ★コンソメ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		コンソメ(小麦、乳)
28 月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			559 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	カレーコロッケ		★カレーコロッケ あぶら			17.2 g	カレーコロッケ(小麦)
	しらたきとれんこんのサラダ		しらたき さとう エッグケアマヨネーズ	れんこん にんじん きゅうり レモン	こいくちしょうゆ 一の塩(佐賀) からし		
	オニオンスープ	★ベーコン		たまねぎ セロリー えのき パセリ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		ベーコン(乳)
29 火	ジョア【中休み提供】	★ジョア				623 kcal	ジョア(乳)
	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			27.5 g	牛乳(乳)
	豚肉と野菜のオイスター炒め	ぶたにく あつあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく なす キャベツ もやし しめじ にんじん	酒 オイスターソース こいくちしょうゆ		
かき玉スープ	★たまご ★ぎゅうにゅう	かたくりこ		セロリー たまねぎ きくらげ ほうれんそう	さば節(だし) うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀)		たまご(卵) 牛乳(乳)
30 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			635 kcal	牛乳(乳)
	さばのみそ煮	さばみそに				22.9 g	
	梅おかか和え	かつおぶし		きゅうり キャベツ こまつな みさとのうめぼし	こいくちしょうゆ みりん		
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ		かぼちゃ たまねぎ ねぎ	さば節(だし)		