



令和2年度 10月 給食献立表



小城市学校給食センター

献立材料名 太字:小城の食材

日(曜)	献立名	献立材料名						調味料等	栄養価 エネルギー (小学校)	給食に関する行事 アレルギー特定原材料7品目 を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生)	
		(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのもとになる					
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類				
1 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん					牛乳(乳)
	高菜ごはんの具	かつおぶし		たかなづけ、 さやいんげん			ごま、 ごまあぶら	しょうゆ、みりん	630	高菜漬け(小麦)	
	冬瓜のそぼろみそあん	とりにく、 こうや豆腐、 みそ		にんじん、 きぬさや	しょうが、 れんこん、 とうがん	さとう、 でんぶん	ねりごま あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、 かつおだし			
	さといも汁	あつあげ	お月見給食	にんじん、 ねぎ	だいこん、 ごぼう、しめじ	さといも		さけ、しょうゆ、 にぼしだし しお	750		
	デザート(お月見ゼリー)					おつきみゼリー					
2 金	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう			しょくパン			760	晴田小なし 食パン(小麦 乳)牛乳(乳)	
	とんかつ	とんかつ					あぶら	ソース		とんかつ(小麦)	
	じゃがいもとキャベツ のカレーソテー			あかピーマン	キャベツ、 コーン	じゃがいも	バター、 あぶら	カレーこ、しょうゆ、 こしょう、しお	800	バター(乳)	
	鶏と冬瓜のスープ	とりにく、		にんじん、 こまつな	とうがん、 たまねぎ えのきたけ		あぶら	ワイン、しょうゆ とりがらだし、 しお、こしょう			
5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			647	牛乳(乳)	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ			だいこん、 しょうが、 にんにく	くるざとう、 でんぶん、さとう		しょうゆ、さけ、みりん		ハンバーグ(小麦 乳)	
	野菜炒め	ツナ		にんじん、 ピーマン	キャベツ、 もやし		あぶら	こしょう、しお、しょうゆ	815		
6 火	みそけんちん汁	とりにく、 とうふ、 みそ		にんじん、 ねぎ かぼちゃ	ごぼう、 しいたけ こんにやく		あぶら	さけ、にぼしだし			
	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン			617	ロールパン(小麦 乳) 牛乳(乳)	
	ミートスパゲティ	ぶたにく、 とりにく		にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、 エリンギ、 にんにく	スパゲティ	オリーブ あぶら あぶら	しお、ワイン、ケチャップ、 ソース、こしょう			
	さつまいもと 豆のサラダ	だいず		にんじん	きゅうり、 えだまめ ごぼう	さつまいも	ごまあぶら ごま	ごまドレッシング しお、こしょう	820	スパゲティ(小麦) ごまドレッシング(小麦)	
7 水	果物(おぎの梨)				なし						
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			640	牛乳(乳)	
	シシリアンライス(焼き肉)	ぶたにく、 あかみそ、 むぎみそ			たまねぎ、 しょうが、 にんにく	さとう、 でんぶん	あぶら	さけ、しょうゆ、みりん			
	シシリアンライス(野菜)				キャベツ、 きゅうり				772		
8 木	1食マヨネーズ						マヨネーズ				
	もずくスープ	とりにく	もずく	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ 、 しいたけ しょうが	でんぶん	あぶら	しお、しょうゆ、 とりがらだし			
	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン			659	晴田幼なし ロールパン(小麦 乳)牛乳(乳)	
	ほうれん草グラタン					ほうれんそう グラタン				ほうれん草グラタン(小麦 乳)	
9 金	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		こまつな、 にんじん	キャベツ		あぶら	しお、こしょう、 コンソメ	832	ウインナー(乳) コンソメ(小麦 乳)	
	ブラウンシチュー	ぶたにく、 ぎゅうにく		にんじん、 トマト	たまねぎ、 エリンギ、 しめじ、 グリーンピース	じゃがいも	あぶら なま クリーム	ビーフシチュールウ ワイン、 デミグラスソース、 しお、 こしょう		ビーフシチュールウ(小麦) 生クリーム(乳) デミグラスソース(小麦)	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			646	桜岡小なし 牛乳(乳)	
	いわしの梅煮	いわしのうめに								いわしの梅煮(小麦)	
12 月	人参しりしり	ツナ、あぶらあげ かつおぶし		にんじん	もやし、 コーン、 しょうが		ごま ごまあぶら	しょうゆ、みりん			
	かきたま汁	たまご、 かまぼこ		こまつな	たまねぎ、 しいたけ	でんぶん		しょうゆ、 さけ、 かつおごんぶだし、 しお	780	卵(卵)	
	デザート (ブルーベリーゼリー)					ブルーベリー ゼリー					
13 火	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			689	牛乳(乳) カレールウ(小麦 乳)	
	きのことチキンカレー	とりにく		にんじん、 グリーンピース、	たまねぎ 、 エリンギ、 しめじ、 にんにく	じゃがいも		カレールウ、 ケチャップ、 ワイン、 ソース、 こしょう、 しお			
	オーロラソースサラダ	ロースハム		にんじん、 ブロッコリー	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	ケチャップ、 こしょう、 しお	870	ロースハム(乳)	
14 水	小型黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがた こくとうパン			620	晴田小5年なし 小型黒糖パン(小麦 乳) 牛乳(乳)	
	焼きちゃんぽん	ぶたにく、 かまぼこ		にんじん、 ねぎ	たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 きくらげ、 コーン、 しょうが	ちゃんぽんめん	あぶら	ポーク&チキンスープ、 ちゅうかあじ、 しょうゆ、 旨いどんたん、 さけ、 しお、 こしょう		ちゃんぽん麺(小麦)	
	きゅうりとたくあんの 中華あえ				きゅうり 、 たくあん	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ、 す	806	バター(乳)	
14 水	芋と大豆の キャラメルがらめ	ローストだいず				さつまいも 、 さとう	あぶら、 バター				
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			630	牛乳(乳)	
	白身魚フライ	しろみさかなフライ					あぶら			白身魚フライ(小麦)	
14 水	小城梅のおかか和え	かつおぶし		にんじん	きゅうり 、 れんこん、 きりぼしだいこん、 ねぎ 、 わらわめ			しょうゆ	790		
	まごわやさしいみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん、 ねぎ かぼちゃ	しいたけ、 たまねぎ ごぼう	じゃがいも	ごま	にぼしだし			

※アレルギー表示について
アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。
コンタミネーション等についても表示していません。

小城産の食材を太字で紹介しています。

10月 小城産 地場産物の紹介

・ごはん(夢しずく) ・きゅうり ・れんこん ・梨 ・ねり梅
・ねぎ ・さつまいも ・みかん ・さといも ・かぼちゃ ・レモン





令和2年度 10月 給食献立表



小城市学校給食センター

日(曜)	献立名	献立材料名 太字:小城市の食材						栄養価	給食に関する行事	
		(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのもとになる				
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			調味料等
15 木	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン		620	三日月幼なし ミルクパン (小麦 乳) 牛乳 (乳) コンソメ (小麦 乳)	
	鶏肉のメキシカンソースソテー	とりにく		さやいんげん, トマト	たまねぎ, エリンギ, にんにく	でんぶん	あぶら			さけ, しお, こしょう, ソース, みりん, コンソメ, チリペッパー
	コーンポテト			にんじん	えだまめ, コーン	じゃがいも	バター,			しお, こしょう
	野菜スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ, たまねぎ		あぶら			しお, こしょう, しょうゆ, ポーク&チキンスープ, ワイン,
16 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん,		640	牛乳 (乳)	
	なすと厚揚げの肉そぼろ	とりにく, あつあげ あかみそ		にんじん	なす, えだまめ しょうが	はちみつ	あぶら			みりん, さけ, しょうゆ
	青菜の煮浸し	あぶらあげ, かつおぶし		こまつな, ほうれんそう, にんじん	もやし	さとう				しょうゆ, みりん
	ビーフン汁	ぶたにく かまぼこ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, たけのこ, きくらげ	ビーフン	あぶら			しょうゆ, さけ, しお, にぼしだし
19 月	☆食育の日☆日本の味めぐり 岩手県		ぎゅうにゅう					685	牛乳 (乳)	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん				
	さんまの塩焼き	さんま			だいこん, レモン					しお, す しょうゆ, みりん
	昆布の五目煮	こうやどうふ	こんぶ	にんじん	しいたけ, こんにやく	さとう				みりん, しょうゆ, にぼしだし
20 火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン		665	ロールパン (小麦 乳) 牛乳 (乳) スパゲティ (小麦) コンソメ (小麦 乳) ホワイトルウ (小麦 乳) 牛乳 (乳) 生クリーム (乳)	
	クリームパスタ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, エリンギ, しめじ	スパゲッティ	あぶら なま クリーム,			とりがらだし, コンソメ ホワイトルウ, しお, こしょう,
	シャキシャキサラダ 果物 (小城市の早生みかん)	ツナ		にんじん	たまねぎ, きゅうり みかん	じゃがいも	オリーブ あぶら			す, しお, こしょう, くるこしょう, しょうゆ
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん				
21 水	鶏のごまだれで焼き	とりにく			しょうが	さとう	ごま	さけ, みりん, しょうゆ	687	牛乳 (乳)
	小城市レモンのマヨネーズあえ	ロースハム		にんじん, ブロッコリー	れんこん , レモン	しらたき, さとう	マヨネーズ	しお, しょうゆ		
	佐賀のりのすまし汁	とうふ	のり,	にんじん, ねぎ	たまねぎ, えのきたけ			しょうゆ, しお, さけ, かつおこんぶだし		
	黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こくとうパン				
22 木	オムレツ	オムレツ							610	三日月幼なし 黒糖パン (小麦 乳) 牛乳 (乳) オムレツ (小麦 卵) コンソメ (小麦 乳) マカロニ (小麦)
	ポークビーンズ	ぶたにく, だいず		にんじん, トマト	たまねぎ, えだまめ にんにく	じゃがいも, さとう	あぶら	ケチャップ, しお, ワイン, ソース, コンソメ,		
	パスタスープ	とりにく		にんじん パセリ	はくさい, たまねぎ	マカロニ	あぶら	しお, こしょう, しょうゆ, とりがらだし, ワイン,		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん				
23 金	ぎょうざ	ぎょうざ							650	牛乳 (乳) ぎょうざ (小麦)
	中華サラダ			にんじん	きゅうり , きくらげ	はるさめ, さとう	ごまあぶら	しょうゆ, す		
	麻婆豆腐	ぶたにく, とうふ, むぎみそ, あかみそ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, たけのこ, しいたけ, しょうが にんにく	さとう, でんぶん	ごまあぶら あぶら	ポーク&チキン トウバンジャン, さけ, しお, しょうゆ,		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん				
26 月	佐賀れんこんたつぷり ミートローフ	とりにく, ぶたにく, おから	ひじき	にんじん	れんこん , たまねぎ しょうが, にんにく	くるざとう, でんぶん	あぶら	しょうゆ, さけ, みりん	640	桜岡小 岩松小なし 牛乳 (乳)
	小城市さつまいもと きゅうりのサラダ			ほうれんそう, ブロッコリー	きゅうり	さつまいも	ごまあぶら	ごまドレッシング しお, こしょう		
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ			しょうゆ, しお, かつおこんぶだし		
	小型ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがた ミルクパン				
27 火	タイピーエン	ぶたにく, かまぼこ, うずらたまご		にんじん きぬさや	はくさい, たまねぎ, たけのこ, しょうが	はるさめ	あぶら ごまあぶら	さけ, しお, こしょう, しょうゆ, オイスターソース, ポーク&チキンスープ,	677	小型ミルクパン (小麦 乳) 牛乳 (乳) うずら卵 (卵)
	ひき肉とチンゲンサイ の炒め物	とりにく		チンゲンサイ, にんじん	もやし, にんにく	じゃがいも	ごま, ごまあぶら	しょうゆ, さけ, しお, こしょう		
	大学芋					さつまいも, さとう, みずあめ	あぶら, ごま	しょうゆ,		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん				
28 水	チキンライス の具	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ, エリンギ, えだまめ		あぶら	ケチャップ, ワイン, ソース, しお, こしょう	670	牛乳 (乳)
	マカロニサラダ			キャベツ, きゅうり , きピーマン		マカロニ	マヨネーズ	しお, こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも	あぶら	ポーク&チキンスープ, コンソメ, しょうゆ, しお, こしょう,		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん				
29 木	食パン 牛乳 幼小) りんごジャム 中) いちごジャム		ぎゅうにゅう			しょくパン りんごジャム いちごジャム			623	桜岡小5年なし 食パン (小麦 乳) 牛乳 (乳)
	鮭メンチカツ	さけメンチカツ					あぶら	ソース		
	ほうれん草とコーンソテー			ほうれんそう, あかピーマン	キャベツ, コーン		バター	しお, こしょう, しょうゆ		
	パンプキンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう,	にんじん, かぼちゃ	たまねぎ		あぶら なま クリーム	ホワイトルウ とりがらだし, コンソメ, しお, こしょう, ワイン,		
30 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			660	桜岡小5年なし 牛乳 (乳)
	厚焼卵	あつやきたまご								
	ぎすけ煮	ロースただいず	いりこ			さとう	ごま	しょうゆ, みりん		
	筑前煮	とりにく あつあげ		にんじん, きぬさや	れんこん , ごぼう, しいたけ, たけのこ こんにやく	さといも , さとう	あぶら	みりん, しょうゆ, しお, かつおだし		

※アレルギー表示について
アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・か)を表示しています。
調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。
コンタミネーション等についても表示していません。



佐賀でとれる野菜には、大地の恵みがたくさん
つまっているよ。栄養満点！

10月 佐賀県産

- パン ・牛乳 ・豚肉 ・大豆 ・のり
- ・赤黄ピーマン ・いりこ ・みそ ・しょうゆ

