

令和2年度 10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 木	【お月見】 にんじんまぜごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ぎゅう にゅう	ごはん むぎ さとう	しいたけ にんじん えだまめ	みりん 一の塩(佐賀) こいくちしょうゆ うす くちしょうゆ	663 kcal	牛乳(乳)
	うさぎバーグ	うさぎバーグ				22.1 g	
	お月見デザート	かんてん	しらたまだんご さとう サイダー	パイナップル もも りんご ぶどう ジュース			
2 金	みかん果汁【中休み提供】			さがみかんジュース		642 kcal	
	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			26.4 g	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	いわしトマト煮	★いわしのトマト煮					
	洋風ごま和え	★ロースハム	ねりごま ごま さとう エッグケア マヨネーズ	れんこん えのき ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ		ロースハム(乳)
かぼちゃのみそスープ	あつあげ ★ぎゅうにゅう みそ			かぼちゃ たまねぎ ねぎ	うすくちしょうゆ さば 節(だし)		牛乳(乳)
4 日	【体育大会】 ナン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ナン			662 kcal	ナン(小麦) 牛乳 (乳)
	キーマカレー	ぶたにく レバー だいず		にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ピーマン	一の塩(佐賀) こしょう 赤ワイン 鶏豚スープ ウス ターソース ケチャップ ★ カレー粉	27.6 g	カレーうどん(小麦、 乳)
	クラッシュゼリー			アセロラゼリー りんご みかん もも パイン			
6 火	疲労回復!佐賀県産和牛の牛井 乳	さがさんわぎゅう ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら しらたき さ とう	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ	酒 こいくちしょうゆ	692 kcal	牛乳(乳)
	豆腐とキャベツのみそ汁	とうふ わかめ みそ		キャベツ だいこん	だしこんぶ さば節(だ し)	27.1 g	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
7 水	秋の香りごはん 牛乳	とりにく ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら くり	ごぼう にんじん しめじ しい たけ えのき	酒 みりん 一の塩(佐 賀) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	594 kcal	牛乳(乳)
	あじの梅の香フライ	★あじのうめのかフライ	あぶら			22.1 g	あじの梅の香フライ(小 麦)
	麩のすまし汁	とうふ	★ふ	たまねぎ はくさい ねぎ	さば節(だし) 一の塩(佐 賀) うすくちしょうゆ こ いくちしょうゆ 酒		
8 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			565 kcal	牛乳(乳)
	焼き春巻き	ぶたにく	★はるまきのかわ はるさめ さとう かたくりこ ★こむぎこ あぶら	キャベツ たけのこ しいたけ	酒 中華味 こいくち しょうゆ 一の塩(佐 賀)	15.8 g	春巻きの皮(小麦) 小麦粉(小麦)
	りんご			りんご			
	わかめスープ	わかめ	ごま	もやし たまねぎ しめじ	鶏豚スープ うすくちしょう ゆ こしょう 一の塩(佐 賀) 酒		
9 金	ココアあげパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッペパン あぶら ★ミルクココ ア			637 kcal	コッペパン(小麦、乳) ミルクココア(乳) 牛乳 (乳)
	ツナ入りマカロニサラダ	ひじき シーチキン	さとう ★マカロニ さとう エッグケア マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうも ろこし	こいくちしょうゆ 一の塩 (佐賀) こしょう	21.5 g	マカロニ(小麦)
	ポトフ	ぶたにく	あぶら さつまいも	たまねぎ はくさい れんこん 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)
12 月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			608 kcal	ミルクパン(小麦、 乳) 牛乳(乳)
	太麺やきそば	ぶたにく ★ちくわ	★ちゃんぽんめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし に んじん きくらげ ピーマン	うすくちしょうゆ こいくち しょうゆ ウスターソース ★焼き そばソース ケチャップ こしょう 一の塩(佐賀)	24.9 g	ちゃんぽん麺(小麦) 竹 輪(小麦) 焼きそばソ ース(小麦、えび)
	ぱりぱり中華サラダ		★ぎょうざのかわ あぶら ごま さ とう ごまあぶら	トマト きゅうり みずな だい こん えだまめ	こいくちしょうゆ うす くちしょうゆ す		
13 火	しそひじきごはん 牛乳	ひじき ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう		しそ(ゆかり) こいく ちしょうゆ うすくち しょうゆ 酒 みりん	595 kcal	牛乳(乳)
	ししゃもフライ	★ししゃもフライ	あぶら			19.9 g	ししゃもフライ(小 麦)
	小城産野菜のみそ汁	とうふ みそ	さつまいも さといも	はくさい たまねぎ れんこん ねぎ	さば節(だし)		
14 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			697 kcal	牛乳(乳)
	鶏の照り焼き	とりにく	さとう		こいくちしょうゆ みりん	23.8 g	
	野菜のごまマヨ和え	ひじき	ごま エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり ほうれんそう	一の塩(佐賀)		
	トマトスープ	★ベーコン	あぶら さつまいも さとう ★パ ター	にんにく トマト にんじん あ かパブリカ たまねぎ トマト ジュース	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) パ ター(乳) コンソメ (小麦、乳)
15 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			596 kcal	牛乳(乳)
	だんごしゅうまい	ぶたにく とりにく	かたくりこ ★しゅうまいのかわ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	酒 一の塩(佐賀) こしょ う うすくちしょうゆ	22.6 g	焼売の皮(小麦)
	しめじ入りナムル			もやし きゅうり しめじ	★ナムルドレッシング		ナムルドレッシング (小麦)
	さといもとねぎのスープ		さといも ごま ごまあぶら	ねぎ	鶏豚スープ こいくち しょうゆ うすくちし ょうゆ こしょう 一の塩 (佐賀) 酒		



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				
16 金	背割コッペパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★せわりコッペパン			546 kcal	背割コッペパン (小麦、乳) 牛乳 (乳)	
	ポイルウインナー	ウインナー			ケチャップ	23.2 g		
	野菜のごま香味和え		ごま	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	★香味ドレッシング		香味ドレッシング (小麦)	
	コーンポタージュ	とりにく ★ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	★ホワイトベース ★シチュールウ ★コンソメ 鶏豚スープ こしょう 一の塩 (佐賀)		牛乳 (乳) ホワイトベース (小麦、乳) シチュールウ (小麦、乳) コンソメ (小麦、乳)	
19 月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			617 kcal	食パン (小麦、乳) 牛乳 (乳)	
	ビーフシチュー	ぎゅうにく ★なまクリーム	さといも ★マーガリン	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	赤ワイン ★デミグラスソース ケチャップ 一の塩 (佐賀) こしょう ★ハヤシルウ ★ビーフシチュールウ	21.6 g	マーガリン (乳) デミグラスソース (小麦、乳) ハヤシルウ (小麦、乳) ビーフシチュールウ (小麦、乳) 生クリーム (乳)	
	カラフルサラダ	だいず	あぶら さとう	きゅうり あかパプリカ キャベツ とうもろこし えだまめ オレンジ	す こいくちしょうゆ 一の塩 (佐賀) こしょう			
	パインゼリー	アガー	さとう	パイン	白ワイン			
20 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			578 kcal	牛乳 (乳)	
	魚の甘酢あんかけ	あかうお	★こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ もやし しいたけ きくらげ ピーマン しょうが	酒 一の塩 (佐賀) こいくちしょうゆ ケチャップ す	22.1 g	小麦粉 (小麦)	
	白玉汁	とりにく	しらたまだんご	はくさい だいこん 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			
21 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			708 kcal	牛乳 (乳)	
	さといもコロッケ		★さといもコロッケ あぶら		ウスターソース	23.1 g	さといもコロッケ (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			
	豆乳スープ	ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう	あぶら さといも	だいこん はくさい しめじ ねぎ	さば節 (だし) うすくちしょうゆ 酒 みりん			
22 木	チャーハン 牛乳	やきばた かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ ごまあぶら	たまねぎ ピーマン しいたけ さやいんげん	中華味 こいくちしょうゆ 一の塩 (佐賀) こしょう	676 kcal	焼き豚 (乳) たまご (卵) 牛乳 (乳)	
	ワンタンと春雨のスープ	ぶたにく	★ワンタン はるさめ ごまあぶら	もやし セロリー にんじん チンゲンサイ しょうが	鶏豚スープ 酒 こいくちしょうゆ 中華味 一の塩 (佐賀) こしょう	21.6 g	ワンタン (小麦)	
	りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース りんご				
23 金	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			578 kcal	ミルクパン (小麦、乳) 牛乳 (乳)	
	トマトオムレツ	★トマトオムレツ				21.3 g	トマトオムレツ (卵)	
	マカロニサラダ		★マカロニ エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	一の塩 (佐賀) こしょう		マカロニ (小麦)	
	ウインナーと野菜のスープ	★ウインナー	じゃがいも	ほうれんそう れんこん にんじん たまねぎ パセリ	うすくちしょうゆ 一の塩 (佐賀) こしょう 鶏豚スープ		ウインナー (乳)	
26 月	はちみつトースト 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン はちみつ ★マーガリン さとう			612 kcal	食パン (小麦、乳) マーガリン (乳) 牛乳 (乳)	
	ロースト大豆のカミカミサラダ	いりだいず わかめ	さとう あぶら	にんじん きゅうり とうもろこし	うすくちしょうゆ す	23.2 g		
	鶏肉と大根のスープ	とりにく	あぶら さといも	にんにく しょうが だいこん さやいんげん	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)	
27 火	かしわおにぎり 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	585 kcal	牛乳 (乳)	
	カレーうどん	ぶたにく	★うどん あぶら	たまねぎ れんこん にんじん ねぎ	さば節 (だし) こいくちしょうゆ ★カレールウ カレー粉 一の塩 (佐賀)	23.0 g	うどん (小麦) カレールウ (小麦、乳)	
	元気ヨーグルト	★元気ヨーグルト					元気ヨーグルト (乳)	
28 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			676 kcal	牛乳 (乳)	
	さばのみそ煮	さばのみそに				24.2 g		
	ごま酢和え		ごま あぶら さとう	キャベツ ごぼう セロリー だいこん	こいくちしょうゆ す			
	すりれんこんのあったか汁	とりにく あつあげ みそ	さといも	れんこん はくさい にんじん しいたけ 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)			
29 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			640 kcal	牛乳 (乳)	
	ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく レバー ひじき ★ぎゅうにゅう ★とろけるチーズ	★パンこ	たまねぎ ピーマン しいたけ	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	24.5 g	パン粉 (小麦) 牛乳 (乳) デミグラスソース (小麦) とろけるチーズ (乳)	
	ゆかり和え	心がけましょう！栄養バランスのとれた食事 献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせるとバランスがよくなります。			きゅうり もやし えだまめ とうもろこし	しそ (ゆかり) うすくちしょうゆ		
	ジュリアンスープ			だいこん にんじん はくさい 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)	

給食だより 10月 6年生 マナー給食



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・大豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。



保護者のみなさまへ
子どもたちが、自分で食事をとるの力を身につけられるように、食に関する指導において、栄養バランスのよい食事や望ましい食習慣について伝えていきます。ご家庭でもご協力のほどよろしくお願いたします。