

△献立

2023年9月 小城市新センター 献立予定表(例)

(練り製品・食肉加工品の除去の有無は、納入メーカー等によります。)

Main table with columns for date, menu name, and food groups (yellow, red, green). Includes a 'おながい' (Hello) section at the bottom with a mascot character and nutritional information.



★ マスターは、まいにち、せいけつなものをのべてきましょう。
★ しよくのまえには、せけんのでてあらいをしましょう。
★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましょう。
★ 食物アレルギー等での必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
★ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等
★ パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。
★ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。
★ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。



ちゅうがくねん じゅうねんちゅう
中学年基準値
ねつりょう
熱量 650 kcal
たんぱく質 13 ~ 20 %
しじつ
脂質 20 ~ 30 %
えんぶん
塩分 2.0g未満



B献立

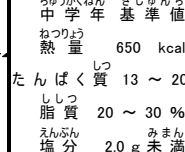
2023年9月 小城市新センター 献立予定表(例)

(練り製品・食肉加工品の除去の有無は、納入メーカー等によります。)

Main table with columns for date, menu items, and nutritional components. Includes a '毎月の献立' section and a '栄養情報' section at the bottom.



★ マスクは、まいにち、せいけつなものをまけてましよう。
★ しよくのまえには、せつけんであらいをましよう。
★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましよう。
★ 食物アレルギー等での対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
★ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等
★ パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。
★ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。
★ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。



ちゅうがくねん ぎじゅんちゅう
中 学 年 基 準 値
ねつりょう
熱 量 650 kcal
た ん ぱ く 質 13 ~ 20 %
しじつ
脂 質 20 ~ 30 %
えんぶん
たんぱく 質 2.0 g 未 満
今月の平均

A献立

2023年10月 小城市新センター 献立予定表(例)



ひつ付日付	早寝早起朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ おもに熱や力のもとになる食べ物		赤のグループ おもに体をつくるもとになる食べ物		緑のグループ おもに体の調子を整える食べ物		調味料・その他
	献立名	ごはん	炭水化物 穀類・芋類・さとう かし 砂糖・菓子	脂肪 油類	タンパク質 さかなく たまご 魚・肉・卵・まめ 豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 豆・海藻など	ビタミン 色の濃い野菜	その他の野菜・果物	
2月	そぼろどん ぎゅうにゅう	ごはん	さとう かたくりこ	サラダゆ	そぼろたまご とりミンチ だいたいのな	ぎゅうにゅう きざみのり	しょうが	かつおぶし しょうゆ みりん さけ	
	うめごまあえ	さとう		すりごま			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ねぎりめ	
	わかめときのこのしる	ふ(●卵)					わかめ ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	
3火	こがたミルクパン みかんジュース	こがたミルクパン					みかんジュース		
	きのことれんこんのマゼンパ	スパゲッティ	サラダゆ		とりミンチ	きざみのり	ほうれんそう にんじん	キャベツ きピーマン しめじ えのきたけ たまねぎ れんこん	
4水	フルーツヨーグルト	やさしいフルーツゼリー				ヨーグルト スキムミルク	みかんかん ももかん バインかん アロエシロップづけ		
	ごはん ぎゅうにゅう ししやもフリッター	ごはん		サラダゆ	こもちからふとししやもフリッター (*小麦)	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんのさつまじり	じゃがいも		すりごま ねりごま			ほうれんそう にんじん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ ほししいたけ	
5木	ショクパン ぎゅうにゅう	ショクパン			パンに、はさんでたべよう				
	ドライカレー			サラダゆ	ふたミンチ だいたいのな		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース にんじんにく しょうが	
	はくさいとふたにくのスープ				ふたにく		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
	エビのチリソース	じゃがいも さとう かたくりこ	サラダゆ		えびのこなつき(*小麦*えび)		ピーマン ねぎ	たまねぎ きピーマン しょうが	
	ちゅうかさだ	はるさめ(カット) さとう	いりごま さまあふら				にんじん	きゅうり コーン	
10火	だいにんこのスープ				ふたにく		ほうれんそう	だいこん はくさい えのきたけ	
	こがたミルクパン さがみかんジャム	こがたミルクパン	みかんジャム						
	やきビーフ ぎゅうにゅう シューマイ	ビーフ	サラダゆ さまあふら		ふたにく スライスてんぶら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ きピーマン 生きくらげ しょうが しろねぎ	
11水	たかなチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ さまあふら		ベーコン ス克蘭ブルエッグ	ぎゅうにゅう	たかなづけ		
	じゃがいもとたまねぎのスープ				ふたにく		ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー (VC&Fe)			10/10 目の愛護デー				
12木	ピザトースト ぎゅうにゅう	しょパン	オリーブゆ		ローズハム	ぎゅうにゅう チーズ(*乳)	ピーマン	たまねぎ コーン	
	はくさいとレタスのスープ				ふたにく		ほうれんそう	はくさい レタス たまねぎ えのきたけ	
	みかん さつまポテト	さつまポテト					みかん		
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
	さかなのマヨネーズやきしらすあえ	パンコ	マヨネーズ(卵アレルギー)	ごま	さわか		ほうれんそう	キャベツ もやし	
	ふたじる	さつまいも こんにゃく	サラダゆ		ふたにく みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ ごぼう しょうが	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
	スコッチエッグ ソース	てんぶら(小麦●卵●) パンコ(小麦●卵●)	サラダゆ		うずらたまご きゅうミンチ ぶたミンチ			たまねぎ	
	ゆでやさしい	じゃがいも					ブロッコリー にんじん	しょうゆ さけ しょうゆ	
17火	ワンタンスープ	ワンタン(*小麦)			ふたにく		ちんげんさい	はくさい もやし	
	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	こがたミルクパン				ぎゅうにゅう			
	かしわうどん	うどん			とりにく あふらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ	
18水	りんごドレッシングのサラダ	さとう	オリーブゆ		シーチキン		こまつな	キャベツ きゅうり りんご	
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
	かわりたまごやき		サラダゆ		たまご とりゆきにく とうふ	ひじき		たまねぎ えだまめ	
19木	きんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ さまあふら				にんじん	ごぼう	
	とうふのみそしる				とうふ あふらあげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	
	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン				ぎゅうにゅう			
20金	サラダでげんきサラダ	さとう	オリーブゆ		ローズハム かつおぶし	くきわかめ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン	
	チキンのポトフ	じゃがいも			とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん	
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
23月	とりにくのさいきょうやき	さとう			とりにく みそ		ほうれんそう	キャベツ もやし	
	ごまあえ			すりごま ねりごま			ねぎ	はくさい ごぼう えのきたけ だいこん	
	みぞれしる	さといも かたくりこ			とうふ				
24火	ごはん ぎゅうにゅう さがのり	ごはん				ぎゅうにゅう	やきのり		
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ		ふたにく ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	おかあえ				かまぼこ かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ もやし	
25水	コッパン いちごジャム	コッパン いちごジャム							
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	オープンコロッケ	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ		ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご		にんじん	たまねぎ	
26木	ふたにくともやしのスープ				ふたにく			もやし えのきたけ	
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ	かたくりこ	サラダゆ		さば		しょうが	しょうゆ さけ	
27金	キャベツとくきわかめのサラダ	さとう	ごま さまあふら		くきわかめ		にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん きゅうり	
	あげどうふとさつまいものみそしる	さつまいも			あげどうふ みそ		たまねぎ		
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
30月	ゆでふたとやさしいのサラダ			すりごま ごまドレッシング	ふたにく しろいんげんピュレ			きゅうり もやし キャベツ	
	ごもくめ	こんにゃく	サラダゆ		だいたいの スライスてんぶら	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	
	けんちんじり	さといも こんにゃく	ごまあふら		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	
31火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん				ぎゅうにゅう			
	はつぼうさい	かたくりこ	サラダゆ		かむかむの日		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ゆでたけのこのほししいたけ しょうが	
	れんこんとかきのサラダ	じゃがいも	マヨネーズ(エッグゲア)		ふたにく いか スライスかまぼこ とうずらたまご	スキムミルク	れんこん きゅうり かき	りんごす しお しょうゆ	
31火	パリッパ					パリッパ(いりこ●えび●かに)			
	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン				ぎゅうにゅう			
31火	はるまき みかん			サラダゆ	はるまき(米粉入り)(*小麦)			みかん	
	にくだんごスープ	かたくりこ			とりミンチ ぶたミンチ		にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたまねぎ しょうが	

B献立

2023年10月 小城市新センター 献立予定表(例)

ひつげ 日付	黄のグループ おもとに熱や力のもとなる食べもの		赤のグループ おもとに体をつくるもとなる食べもの		緑のグループ おもとに体の調子を整える食べもの		調味料・その他	
	ごはん 献立名	たんぱく質 炭水化物 穀類・芋類・ さとう かし 砂糖・菓子	しぼう 脂肪 ゆめい 油類	たんぱく質 たんぱく質 魚・肉・卵・ まめ 豆製品など	むかしつ 無機質 牛乳・乳製品 ごぼう かいそう 小魚・海藻など	ビタミン 色の濃い野菜 その他の 野菜・果物		
2月	ごはん あげどうふとナスのマーボーいため ナムル ふたにくとやさいスープ	ごはん かたくりこ	サラダゆ ごまあぶら	ふたミンチ あげどうふ みそ テンメ ンジャン(*小麦) かまぼこ	ぎゅうにゅう	なす しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ えのき	しょうゆ さけ みりん しお しょう トウハ ンジャン しょうゆ からスープ(ホーク&チキン) さけ しょうゆ しお しょう	
3火	ごはん ぎゅうにゅう ししやもフリッター きりほしだいこんのごまあえ どうふとはくさいのすましじる	ごはん じゃがいも	サラダゆ すりごま ねりごま	こもちからふとししやもフリッター(*小麦) どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ きりほしだいこん キャベツ はくさい ほししいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ しお	
4水	ごはん ぎゅうにゅう きのことれんこんのマゼンパ フルーツヨーグルト	ごはん スパゲッティ	サラダゆ	とりミンチ	きざみのり	ほうれんそう にんじん ヨーグルト スキム ミルク アロエシロップづけ	マゼンパのたれ しお しょうゆ さけ み りん	
5木	ごはん ぎゅうにゅう エビのチリソース ちゅうかサラダ だいこんのスープ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ(カット) さとう	サラダゆ いりごま ごまあぶら	えびのこなつき(*小麦*えび)	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きピーマン しょうが きゅうり コーン だいこん はくさい えのきたけ	クチャップ みりん しょうゆ トウバンジャン さけ りんごす しょうゆ しお さけ しお しょうゆ しょうゆ からスープ (ホーク&チキン)
6金	シヨクパン ぎゅうにゅう ドライカレー はくさいとふたにくのスープ	シヨクパン	サラダゆ	ふたにく	ふたにく	みかんジュース たまねぎ コーン グリンピース にん じんにしょうが ほうれんそう にんじん はくさい もやし	ソース とろけるカレー(甘口)(*小 麦*乳) しお しょうゆ あかワイン しょうゆ しお しょうゆ さけ からスープ (ホーク&チキン) しょうゆ さけ しお しょうゆ	
10火	たかなチャハン ぎゅうにゅう じゃがいもとたまねぎのスープ ブルーベリーゼリー	ごはん ブルーベリーゼリー(VC&Fe)	サラダゆ ごまあぶら	ベーコン ス克蘭ブルエッグ ふたにく	ぎゅうにゅう	たかなづけ ほうれんそう	しょうゆ さけ しお しょうゆ たまねぎ ごぼう しょうゆ さけ しお しょうゆ からスープ (ホーク&チキン)	
11水	ごはん ぎゅうにゅう やきビーフン ぎゅうにゅう シューマイ	ごはん ビーフン	サラダゆ ごまあぶら	ふたにく スライスてんぶら 大焼売(肉)Fe&ファイバー(*小麦)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ きピー マン 生きくらげ しょうが しろねぎ	
12木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき しらあえ ふたじる	ごはん パンコ	マヨネーズ(エッグ) ごま サラダゆ	さわら どうふ みそ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ はくさい だいこん たまねぎ ごぼう しょうが	さけ マジックソルト しょうゆ みりん さけ	
13金	ピザトースト ぎゅうにゅう はくさいとレタスのスープ みかん さつまポテト	しょくパン さつまポテト	オリーブゆ	ロースハム ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ(*乳)	ピーマン ほうれんそう みかん	たまねぎ コーン はくさい レタス たまねぎ えのき コンソメ(*小麦) しょうゆ しお しょうゆ	
16月	ごはん ぎゅうにゅう さがのり にくじゃが あかあえ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ	ふたにく ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しょうゆ みりん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし しょうゆ みりん
17火	ごはん ぎゅうにゅう かわりたまごやき きんぴら どうふのみそじる	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま	たまご とりひきにくとどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう ほうれんそう	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし みりん しょうゆ いちみ たまねぎ だしこんぶ いりこ	
18水	ごはん ぎゅうにゅう かしわうどん りんごドレッシングのサラダ	ごはん うどん	オリーブゆ	とりにく あぶらあげ シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり りんご	しょうゆ みりん しお さけ かつおぶし りんごす しお しょうゆ しろワイン
19木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうやき ごまあえ みそじる	ごはん さとう	すりごま ねりごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	みりん さけ しお みりん しょうゆ はくさい ごぼう えのき だいこん	
20金	ごはん ぎゅうにゅう ミルクパン ぎゅうにゅう サラダでげんきサラダ チキンのポトフ	ごはん ミルクパン	オリーブゆ	ロースハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう くわわかめ	トマト にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ れんこん	りんごす しお しょうゆ コンソメ(*小麦) しょうゆ しろワイン し お しょう
23月	ごはん ぎゅうにゅう スコッチエッグ ソース ゆでやさい ワントンスープ	ごはん てんぶらご(*小麦●卵● 乳)パンコ(*小麦●卵●)	サラダゆ	うずらたまご ぎゅうミンチ ぶたミ ンチ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうゆ さけ しお しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ さけ からスープ (ホーク&チキン)	
24火	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ キャベツとくわわかめのサラダ あげどうふとさつまいものみそじる	ごはん かたくりこ	サラダゆ ごま ごまあぶら	さば あげどうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ りんごす しょうゆ しお いりこ だしこんぶ	
25水	ごはん ぎゅうにゅう コッパン いちごジャム ぎゅうにゅう オープンコロツケ ふたにくともやしのスープ	ごはん コッパン いちごジャム	サラダゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし えのき	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ からスープ(チキン) しょうゆ さけ しお	
26木	ごはん ぎゅうにゅう ゆでふたとやさいのサラダ ごもくめ けんちんじる	ごはん こんにやく	すりごま ごまドレッシ ング サラダゆ ごまあぶら	ふたにく しろいんげんビューレ だいたす スライスてんぶら どうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	きゅうり もやし キャベツ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	さけ しお しょうゆ しょうゆ みりん かつおぶし しょうゆ さけ しお だしこんぶ	
27金	ごはん ぎゅうにゅう コッパン さがみかんジャム ふたといりたまごのやさいため コンソメスープ ぎゅうにゅう	ごはん コッパン みかんジャム	オリーブゆ	ふたにく ス克蘭ブルエッグ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし エリンギ にんにく だいこん たまねぎ	さけ しお しょうゆ しょうゆ チキンコンソメ しょうゆ さけ しょうゆ
30月	ごはん ぎゅうにゅう おでんふう ブロッコリーとはくさいのサラダ	ごはん こんにやく	ごまあぶら	うずらたまご ちくわ(*卵) さつま あげ(*卵) あげどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん はくさい キャベツ	しょうゆ みりん さけ かつおぶし りんごす しょうゆ しお しょうゆ
31火	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ごはん むぎごはん じゃがいも ごむ ぎこ	サラダゆ バター(* 乳)	ふたにく あげどうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク かいそうソックス ち りめんじゃこ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にん じんにしょうが りんご パナナ キャベツ きゅうり	チャツネ カレー(*小麦*乳) ソー ス さけ しお しょうゆ しょうゆ クチャップ カレー あおじドレッシング(減塩)(*小麦)	

献立

2023年11月 小城市新センター 献立予定表(例) (今月は食育月間です)

Table with columns for date, group (yellow/red/green), and menu items. Includes special notices for '令和元年度' and '令和2年度' school lunch menus, and a '食育の日' (Food Education Day) on Nov 19th. Includes illustrations of food items and a character.

献立

2023年11月 小城市新センター 献立予定表(例) (今月は食育月間です)

献立予定表 (例) (今月は食育月間です)
表のヘッダーには、献立のグループ（黄、赤、緑）と栄養成分（たんぱく質、炭水化物、脂質、タンパク質、無機質、ビタミン）が記載されている。また、右側には「おもに体の調子を整える食べ物」として野菜や果物のイラストが添えられている。
表の本文は、日付、献立名、食材、調理法、栄養成分、アレルギー情報、備考などの項目で構成されている。
注釈として、「よくかんで食べると脳(のう)のはたらきが活発(かっばつ)に」というフレーズがいくつかの献立に添えられている。
また、「地域を知ろう! こりやまか牛津小給食週間」や「令和2年度「全国学校給食甲子園」入賞メニュー」などの特別な献立も記載されている。