



# 令和3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) エネルギー (中学校)	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のになる				
		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 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			652	牛乳(乳)
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれに								さんまのみぞれ煮(小麦)
	昆布の五目煮	こうやどうふ	こんぶ	にんじん	しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら	みりん しょうゆ にぼしだし	716	小麦粉(小麦)
	つんきーだんご汁	とりにく		にんじん <b>ねぎ</b>	だいこん ごぼう	ごむぎこ しらたまこ <b>さつまいも</b>	あぶら	にぼしだし さけ みりん しょうゆ しお		
4 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			605	牛乳(乳)
	高菜ごはんの具	かつおぶし		<b>たかなづけ</b> さやいんげん			ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん		高菜漬け(小麦)
	豚肉とにらの炒め物	ぶたにく あかみそ		にら あかピーマン	たまねぎ きピーマン キャベツ しょうが にんにく	でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	724	
	さといも汁	あつあげ		にんじん <b>ねぎ</b>	だいこん ごぼう えのきたけ	<b>さといも</b>		さけ しょうゆ にぼしだし しお		
5 火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン			626	ロールパン(小麦 乳) 牛乳(乳)
	クリームパンネ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ	パンネ	オリーブあぶら あぶら なまクリーム	しお とりがらだし こしょう ホワイトルウ コンソメ		パンネ(小麦) コンソメ(小麦 乳) ホワイトルウ(小麦 乳) 生クリーム(乳) 牛乳(乳)
	さつまいもと 豆のサラダ	だいず		にんじん	<b>きゅうり</b> えだまめ ごぼう	<b>さつまいも</b>	ごまあぶら ごま	ごまドレッシング しお こしょう	783	ごまドレッシング(小麦)
	小城の梨				<b>なし</b>					
6 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			647	牛乳(乳)
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ むぎみそ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ 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		
	ギョーザ	ぎょうざ							837	ぎょうざ(小麦)
	中華サラダ			にんじん	<b>きゅうり</b> きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す		
7 木	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン			602	ミルクパン(小麦 乳) 牛乳(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 にんにく エリンギ	でんぶん	あぶら	さけ しお みりん こしょう ソース コンソメ チリパウダー		コンソメ(小麦 乳)
	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	807	バター(乳)
	野菜スープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ セロリ		あぶら	しお こしょう しょうゆ ワイン ポーク&チキンスープ		
8 金	ごはん 牛乳	<b>目の愛護デー</b>	ぎゅうにゅう			ごはん			677	牛乳(乳)
	あじのみそマヨ焼き	あじ みそ					マヨネーズ	さけ		
	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		
	かき玉汁	たまご かまぼこ とうふ		<b>ねぎ</b>	たまねぎ しいたけ	でんぶん		しょうゆ さけ かつおこんぶだし しお	708	卵(卵)
ブルーベリーゼリー					ブルーベリー ゼリー					
11 月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			<b>むぎごはん</b>			668	牛乳(乳)
	きのこチキンカレー	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ エリンギ りんご しめじ にんにく しょうが	じゃがいも		カレールウ ケチャップ ワイン ソース しお こしょう		カレールウ(小麦 乳)
	ざっぱりレモン ハムサラダ	ロースハム		にんじん ほうれんそう	<b>きゅうり</b> キャベツ レモン	さとう	オリーブ あぶら	しょうゆ す くるこしょう	834	ロースハム(乳)
12 火	小型黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こくとうパン			614	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 <b>ねぎ</b>	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 けいとんたん 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 中華あえ				<b>きゅうり</b> たくあん	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	781	バター(乳)
芋と大豆の キャラメルがらめ	ローストだいず				<b>さつまいも</b> さとう	あぶら バター				
13 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			652	牛乳(乳)
	さばの利休焼き	さば					ごま	しお		
	ごぼうと茎わかめの きんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	さけ しょうゆ みりん	804	
厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん <b>ねぎ</b>	なす たまねぎ もやし			にぼしだし			
14 木	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう			しょくパン			694	食パン(小麦 乳) 牛乳(乳)
	鶏肉の香草焼き	とりにく						さけ こうそうパウダー		
	ほうれん草とコーンの 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	882	バター(乳)
ブラウンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	あぶら なまクリーム	しお こしょう ワイン シチュールウ デミグラスソース		生クリーム(乳) シチュールウ(小麦 乳) デミグラスソース(小麦)	

※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  
 ・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





# 令和3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:小城の食材						栄養価 エネルギー (小学校) エネルギー (中学校)	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) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) 主にエネルギーのもととなる			
		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		
15 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		630	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	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 きピーマン きゅうり				
	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 ごまつな	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	
18 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606	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	ほちみつ	あぶら	さけ みりん しお しょうゆ	
	青菜の煮びたし	あぶらあげ かつおぶし		ごまつな ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		しょうゆ みりん	
	ビーフ汁	ぶたにく かまぼこ		にんじん <b>ねぎ</b>	たまねぎ たけのこ きくらげ	ビーフ	あぶら	さけ しお しょうゆ にぼしだし	
19 火	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう			しょくパン		604	食パン(小麦 乳)牛乳(乳) とんかつ(小麦) バター(乳)
	とんかつ	とんかつ					あぶら	ソース	
	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	
	鶏と冬瓜のスープ	とりにく		にんじん ごまつな	とうがん たまねぎ えのきたけ		あぶら	がらすープチキン しお こしょう しょうゆ ワイン	
20 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		728	牛乳(乳) 厚焼き卵(小麦 卵)
	筑前煮	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ ごんにやく しいたけ	さといも さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし	
	厚焼き卵	あつやきたまご							
	いりこのごまがらめ	ローストだいた	にぼし			くるざとう	ごま	しょうゆ みりん	
21 木	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン		627	ロールパン(小麦 乳)牛乳(乳) スパゲティ(小麦) ロースハム(乳) イタリアンドレッシング(小麦 乳)
	ミートスパゲティ	とりにく ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブ あぶら	ワイン ケチャップ しお こしょう ソース	
	イタリアンサラダ	ロースハム			たまねぎ キャベツ きゅうり きピーマン			イタリアンドレッシング こしょう	
	小城の早生みかん				<b>みかん</b>				
22 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628	牛乳(乳) ホキ天玉揚げ(小麦) 743
	ホキの天玉揚げ	ホキのてんたまあげ					あぶら		
	小城梅のおかかあえ	かつおぶし		にんじん	れんこん きゅうり きりほしだいこん ねりうめ			しょうゆ みりん	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん <b>ねぎ</b>	なす たまねぎ	じゃがいも		にぼしだし	
25 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601	牛乳(乳) ハンバーグ(小麦 乳) 738
	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	さとう でんぶん		しょうゆ みりん さけ	
	野菜炒め	ツナ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし		あぶら	しょうゆ しお こしょう	
	けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん <b>ねぎ</b>	ごぼう ごんにやく しいたけ	さといも	あぶら	しお さけ しょうゆ にぼしだし	
26 火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン		610	ロールパン(小麦 乳)牛乳(乳) ちゃんぽん麺(小麦) 749
	担々麺	ぶたにく あかみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく しょうが きくらげ	ちゃんぽんめん さとう	ごま ごまあぶら	ポーク&チキンスープ ちゅうかあじ しょうゆ さけ しお トウバンジャン	
	カラフル酢の物	ささみ		あかピーマン	きりほしだいこん きピーマン きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ	
	さつまポテト					さつまポテト			
27 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614	牛乳(乳) いわしのおかか煮(小麦) 736
	いわしのおかか煮	いわしのおかか							
	ごんにやくの炒め物	ぶたにく		ごまつな にんじん	しょうが ごんにやく コーン	さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお	
	五目汁	とりにく かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	でんぶん		しょうゆ さけ しお にぼしだし みりん	
28 木	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン		716	ミルクパン(小麦 乳)牛乳(乳) 957 牛乳(乳)生クリーム(乳) ホワイトルウ(小麦 乳) コンソメ(小麦 乳)
	豚肉のケチャップ煮	ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ ソース ワイン	
	おからサラダ	おから ツナ			キャベツ きゅうり きピーマン		マヨネーズ	くろこしょう	
	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	でんぶん	あぶら なまクリーム	ホワイトルウ コンソメ とりがらだし しお こしょう ワイン	
29 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		729	牛乳(乳) 877
	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こめこ	あぶら	さけ しお こしょう	
	ゆかり和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし ゆかり			しょうゆ	
	ごま汁	あつあげ みそ		にんじん <b>ねぎ</b>	だいこん しめじ	さつまいも	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。



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

