

令和3年度 10月 学校給食献立表



小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
1 金	麦ごはん	牛乳 牛乳		精白米 強化米 強化麦			
	カレーそば肉じゃが	牛ひき肉 ぶたひき肉	にんじん たまねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 油 さとう	酒 塩 しょうゆ ウスター ソース コンソメ カ レー粉	○	○
	ししゃもフライ	(ししゃも)		(パン粉 小麦粉 かたくり 粉) 油	(塩)		
	キャベツの昆布あえ	塩こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま ごま油	しょうゆ		
4 月	ごはん	牛乳 牛乳		精白米 強化米			
	さばの利休やき	さば切り身	<b>和食の日</b>	ごま	塩 酒 おろししょう が	○	○
	おかかあえ	かつお節	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん		
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ あぶらあげ 合わせみそ	たまねぎ にんじん ごぼう こ んにやく ねぎ	油	おろししょうが いりこ		
5 火	きなこあげパン	牛乳 牛乳		コッペパン 油 さとう	塩		
	れんこんと 魚そうめんの	魚そうめん	れんこん にんじん ブロッコリ ー	マヨネーズ さとう	レモン汁 塩 からし	○	○
	マヨネーズあえ	とり肉 卵	にんじん たまねぎ きくらげ コーン ねぎ	かたくり粉 ごま油	塩 こしょう 酒 中華ス ープストック しょうゆ とりがらスープ		
	ちゅうか卵スープ						
6 水	ひじきそばろごはん	牛乳 とりひき肉 ひじき	しょうが 枝豆	精白米 強化米	酒 塩 しょうゆ みりん		
	ごまあえ	卵	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	さとう 油	しょうゆ みりん	○	○
	とうふのすまし汁	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	ごま さとう	塩 しょうゆ かつおぶ し こんぶ		
	(中のみ) ヨーグルト	ヨーグルト (中のみ)					
7 木	セルフフィッシュバー ガー	牛乳 (ほき)		コッペパン	(塩)		
	白身魚フライ		キャベツ きゅうり にんじん	(パン粉 小麦粉 かたくり 粉) 油	塩 こしょう 白ワイン	○	○
	ゆで野菜	とり肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん コーン グ リンピース	タルタルソース	塩 こしょう 白ワイン		
	クリームシチュー			じゃがいも 油 ホワイトソ ース	チキンブイヨン コンソ メ		
8 金	ちゅうか丼	牛乳 ぶた肉 うずらの卵	玉ねぎ にんじん キャベツ も やし きくらげ ねぎ	精白米 強化米 強化麦	おろししょうが こしょ う 酒 鶏ガラスープ し ょうゆ みりん 中華ス ープストック 塩 酢	○	○
	手作りシュウマイ	ぶたひき肉	たまねぎ	ごま油 かたくり粉	塩 こしょう 酒 オイス ターソース		
	ピーマンともやしの ナムル		ピーマン もやし にんじん	さとう シュウマイの皮 か たくり粉	しょうゆ 塩		
				ごま油			
11 月	ごはん	牛乳 牛乳		精白米 強化米			
	うまに	とり肉 あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ いんげん	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ みりん こ んぶ粉 酒	○	○
	チーズ納豆	納豆 チーズ	たかなづけ	ごま油 さとう	しょうゆ みりん		
	くだもの(りんご)		りんご				
12 火	アーモンドトースト	牛乳		食パン バター さとう ア ーモンド粉	おろしにんにく 塩 こ しょう チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 白 ワイン	○	○
	ポトフ	とり肉 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆	じゃがいも オリーブ油			
	レンズ豆のサラダ	まぐろ油づけ	キャベツ きゅうり レンズ豆	マカロニ	サウザンアイランドドレ ッシング 塩 こしょう		
13 水	ごはん	牛乳 牛乳		精白米 強化米			
	さけの塩やき	さけ切り身	<b>郷土料理の白</b>		塩		
	かけあえ	かまぼこ しらすぼし 米み そ	だいこん にんじん こんにやく	さとう ごま	酢 塩 みりん	○	○
	だご汁	とり肉 とうふ	にんじん 白菜 ごぼう ねぎ	しらたま粉 さといも	酒 しょうゆ 塩 かつお ぶし いりこ		
14 木	テーブルロール	牛乳 牛乳		テーブルロール	おろしにんにく おろし しょうが こしょう パイ タンスープ 中華ス ープストック 塩 しょうゆ	○	○
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ	ちゃんぽんめん ごま油	(しょうゆ 塩)		
	ぎょうぎ	(ぶた肉)	(キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく)	(でんぷん さとう 小麦粉 油)			
	ほうれん草と卵の サラダ	卵 レッドキドニー	ほうれん草 きゅうり		ごまドレッシング		
15 金	とうふと野菜の キーマカレー	牛乳 豚ひき肉 とうふ ヨーグル ト	たまねぎ にんじん トマト グリ ンピース りんごピューレ	精白米 強化米 強化麦	おろしにんにく こしょ う 鶏ガラスープ ウス ターソース 赤ワイン コン ソメ	○	○
	ツナと大根のサラダ			じゃがいも 油 カレールウ			
	手作りいちごゼリー	まぐろ油づけ	だいこん にんじん コーン パセ リ	マヨネーズ	こしょう しょうゆ レモン汁		
				いちごゼリーの素			

※ 加工食品の原材料は( )で示しています



令和3年度 10月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	南大立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
18月	三色ごはん	牛乳	枝豆 コーン	精白米 強化米 バター	塩	○	○
	野菜のごまあえ ラビオリのスープ (中のみ) こくとうビーンズ	牛乳 わかめごはんのもと あぶらあげ ラビオリ とり肉 (中のみ) こくとうビーンズ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草	ごま さとう じゃがいも オリーブ油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン コンソメ 酒		
19火	ミルクパン	牛乳		ミルクパン		○	○
	とり肉のチーズやき れんこんのサラダ ワンタンスープ	とり肉 粉チーズ ロースハム ぶた肉	ドライパセリ れんこん きゅうり だいこん	ごま ワンタン 油	塩 こしょう 酒 レモン汁 こしょう ごまドレッシング 塩 こしょう 酒 鶏ガラ スープ 中華スープ しょうゆ		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>10/23(土) 文化発表会のふりかえり休日です。</p> </div> </div>							
21木	こくとうパン	牛乳		こくとうパン	おろしにんにく こしょう 白ワイン チキンブイヨン 塩 コンソメ しょうゆ	○	○
	和風きのこ スパゲティ ごぼうサラダ アセロラゼリー	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきだけ ほうれん草 ごぼう コーン にんじん きゅうり	スパゲティ オリーブ油 ごま マヨネーズ さとう アセロラゼリー	しょうゆ みりん 酒		
22金	麦ごはん	牛乳		精白米 強化米 強化麦 マヨネーズ	塩 こしょう 酒 パプリカ粉	○	○
	魚のタルタル ソースやき いそかあえ とうふのみそ汁	赤魚切り身 こうやどうふ かまぼこ のり とうふ わかめ 合わせみそ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	しょうゆ みりん いりこ		
25月	ごはん	牛乳		精白米 強化米		5年 × 他 ○	○
	みそ煮 しらすあえ くだもの (みかん)	ぶた肉 うずら卵 麦みそ しらすぼし	にんじん だいこん こんにやく いんげん きゅうり キャベツ 人参 コーン みかん	じゃがいも 油 さとう ごま	酒 しょうゆ みりん こんぶ粉 しょうゆ みりん		
26火	ミルクパン	牛乳		ミルクパン		○	○
	こんさいハンバーグ ほうれん草のソテー パンブキンスープ	ぶたひき肉 牛ひき肉	たまねぎ ごぼう れんこん ほうれん草 キャベツ コーン	さとう かたくり粉 バター	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
27水	ごはん	牛乳		精白米 強化米	(塩)	○	×
	あじフライ アーモンドあえ けんちん汁	(あじ)	(たまねぎ) ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり	(小麦粉 パン粉 油) 油 アーモンド粉 さとう	しょうゆ みりん		
28木	テーブルロール	牛乳		テーブルロール		○	○
	ごぼう天うどん さきみサラダ	とり肉	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	てんぷら粉 油 うどんめん	酒 塩 しょうゆ みりん いりこ かつおぶし 酒 しょうゆ こしょう ごまドレッシング		
29金	麦ごはん	牛乳	<b>まごわやさしい献立の日</b>		精白米 強化米 強化麦 油 さとう マヨネーズ	○	○
	手作りたまごやき ひじきのいため煮 こんさいのみそ汁	たまご まぐろ油づけ ぶた肉 大豆 ひじき あぶらあげ 合わせみそ	キャベツ にんじん きくらげ こねぎ にんじん こんにやく いんげん だいこん しめじ ねぎ	油 さとう ごま さつまいも	塩 しょうゆ しょうゆ みりん こんぶ粉 いりこ		

※ 加工食品の原材料は( )で示しています

ま  
豆類

ご  
ごま  
種実類

わ  
わかめ  
海藻類

や  
野菜

さ  
魚

し  
しいたけ  
菌類

い  
芋類

29日は「まごわやさしい」献立の日です。  
「まごわやさしい」とは、バランスのよい食事を  
するためにおすすめの食材の頭文字を並べた言葉で  
す。これらは和食の基本の食材でもあり、健康な体  
を作るために積極的に取り入れたい食材です。どれ  
も手に入りやすい食材ですので、意識して取り入れ  
ましょう！