

【最長子配布】

令和3年度 10月給食献立

☆給食目標 食事と休養について考えよう

小城市立三日月小学校

*食品の後の()内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
1 金	ココア揚げパン	○		★コッペパン(小麦・乳), 上白糖, 白絞油		★ピュアココア	654 kcal
	豚肉と野菜のスープ		豚肉	じゃがいも	トマト缶詰, たまねぎ, にんにく, パセリ, にんにく	酒, 鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	23.8 g
	ツナとわかめのサラダ		★ツナフレーク(まぐろ), わかめ	油, 上白糖	キャベツ, だいこん	酢, しょうゆ, 塩, こしょう	
4 月	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			518 kcal
	鮭のグラタン		★しろさけ 40g, ★牛乳, ★シュレッドチーズ(乳)	★ホワイトソース(小麦・乳), ★パン粉(小麦)	たまねぎ, パプリカ, マッシュルーム, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう, アルミカップ	25.7 g
	オニオンスープ				たまねぎ, セロリー, にんじん, えのきたけ, パセリ	鶏豚湯, しょうゆ, 塩, こしょう	
	みかんゼリー			冷凍さがみかんゼリー			
5 火	麦ご飯	○		ごはん, 押麦			668 kcal
	小城産秋野菜のピーフカレ		牛肉, ★スキムミルク(乳)	★カレーフレーク(小麦・乳・山芋), じゃが芋, 油	たまねぎ, にんじん, れんこん, なす, にんにく, しめじ, むき枝豆	中濃ソース, 赤ワイン, ケチャップ	20.1 g
	海そうサラダ		海そうミックス	いりごま, ★ナムルドレッシング(小麦)	だいこん, きゅうり, にんじん, とうもろこし		
6 水	栗ご飯	○	油揚げ	ごはん, 押麦, 蒸し栗, 三温糖	にんじん, むき枝豆	しょうゆ, 酒, みりん, 塩	605 kcal
	照り焼きチキン		★照り焼きチキン(小麦・大豆)				23.5 g
	きのこ汁		豚肉		たまねぎ, にんじん, チンゲンツアイ, まいたけ, ぶなしめじ, えのきたけ, こんにゃく, 葉ねぎ	しょうゆ, 塩, みりん, 酒, ★削り節(鯖・鰹)	
7 木	ごはん	○		ごはん			600 kcal
	テンペと野菜のかき揚げ		テンペ	★薄力粉, コーンスターチ, 白絞油	たまねぎ, ささがきごぼう, きくらげ	塩	19.7 g
	豚汁		豚肉, 生揚げ, 米みそ		だいこん, たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, 葉ねぎ, しょうが	★削り節(鯖・鰹)	
	磯香和え		きざみのり		ほうれんそう, はくさい	しょうゆ, みりん	
8 金	【九州の味巡り・長崎】 ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			611 kcal
	ちゃんぽん		豚肉, ★蒸しかまぼこ	★チャンポン麺(小麦)	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, 葉ねぎ, きくらげ	鶏豚湯, こしょう, しょうゆ, ウスターソース	24.5 g
	焼きぎょうざ		★ギョウザ(小麦)				
	きゅうりの香味漬け			上白糖, ごま油	きゅうり, セロリー	しょうゆ, 酢, 唐辛子	
11 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			637 kcal
	鶏肉のパプリカ焼き		とり肉	★薄力粉		塩, パプリカ	25.9 g
	かぼちゃのサラダ			じゃがいも, すりごま, エッグケア	かぼちゃ, きゅうり, むき枝豆	しょうゆ, こしょう, 塩	
	きのこのスープ				しめじ, エリンギ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, にんにく	しょうゆ, 塩, こしょう, 鶏がらスープ	
	いちごジャム			国産いちごジャム			
12 火	ごはん	○		ごはん			674 kcal
	手作り春巻き		★ロースハム(乳) ★シュレットチーズ	★春巻きの皮(小麦), 白絞油			25.0 g
	肉団子スープ		★桜島どり肉団子(小麦・鶏・大豆)	ごま油	チンゲンツアイ, はくさい, たら, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しょうが	がらスープ(豚・鶏), しょうゆ, 塩	
	れんこんと海藻のサラダ		わかめ	★和風ドレッシング(小麦)	れんこん, きゅうり, にんじん		
13 水	ごはん	○		ごはん			573 kcal
	あじの照り焼き		★まあじ		しょうが	しょうゆ, みりん, 酒	25.1 g
	けんちん汁		木綿豆腐, 油揚げ	さといも, 油	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, 干し椎茸, こんにゃく	塩, しょうゆ, 酒, みりん, ★削り節(鯖・鰹)	
	ごま酢あえ		わかめ	ごま, 三温糖	もやし, こまつな	しょうゆ, 酢	
14 木	焼肉チャーハン	○	豚肉	ごはん, 押麦, ごま油, いりごま, 三温糖	たまねぎ, にんじん, コーン, むき枝豆	★焼き肉のたれ(小麦・大豆・ごま・魚), トウバンジャン	592 kcal
	わかめスープ		木綿豆腐, わかめ	ごま油	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, にんにく	鶏がらスープ, しょうゆ, 酒, 塩	23.1 g
	パンサンスー		★焼豚(小麦), ★錦糸卵	★韓国ナムルドレッシング(小麦)	チンゲンツアイ, キャベツ, もやし		

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
15 金	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			596 kcal
	ビーフシチュー		牛肉(角切り)	じゃがいも, ★ディナーハヤシルー(小麦・乳), 油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, にんにく, セロリ	赤ワイン, みりん, 塩, ローレル, こしょう	21.2 g
	カラフルサラダ			★和風ドレッシング(小麦)	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, パプリカ, 黄ピーマン		
	手作りフルーツゼリー			ゼリーの素クール	黄桃缶, みかん缶		
18 月	はちみつトースト	○		★食パン(小麦・乳), はちみつ, ★バター(乳), グラニュー糖			600 kcal
	まめまめサラダ		レドキドニー, ガルバンゾー, ★チーズ(乳)	コンクリートドレッシング	キャベツ, きゅうり		23.6 g
	鶏と根菜のポトフ		鶏肉	じゃがいも, 油	だいこん, れんこん, たまねぎ, にんじん, パセリ, にんにく	白ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう, 鶏がらスープ	
19 火	ご飯	○		ごはん			689 kcal
	さばのカレー煮		★まさば	三温糖	しょうが	しょうゆ, みりん, 酒, カレー粉	28.4 g
	ほうれん草としめじのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, 米みそ	じゃがいも	ほうれん草, たまねぎ, しめじ, にんじん, ねぎ		★削り節(鯖・鰹)
	春雨の酢の物		★ハム(乳)	緑豆はるさめ, 上白糖	きゅうり, みかん缶, レモン	酢, 塩	
20 水	ごはん	○		ごはん			636 kcal
	豚肉のマーマレードソース煮		豚肉		マーマレード, しょうが	しょうゆ, 酒	27.7 g
	もずくスープ		★野菜ボール(魚), 絹ごし豆腐, 沖縄もずく	でん粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ	鶏がらスープ, しょうゆ, みりん, 塩	
	竹輪と野菜のごまあえ		★焼き竹輪	すりごま, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ	
21 木	ごはん	○		ごはん			673 kcal
	酢鶏		若鶏角切り	白絞油, 上白糖, ごま油, 米粉, でん粉	たまねぎ, たけのこ, にんじん, 青ピーマン, しょうが, にんにく	塩, こしょう, 酢, しょうゆ, ケチャップ	22.6 g
	春雨スープ		豚肉	緑豆はるさめ	もやし, にんじん, ねぎ, しょうが	鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, みりん, こしょう	
	果物(みかん)				みかん		
22 金	テーブルロール	○		★テーブルロール(小麦・乳)			645 kcal
	お好み焼き		豚肉, ★鶏卵, ★削り節(かつお)	★お好み焼き粉(小麦・魚粉), 油, エッグケア	キャベツ	しょうゆ, 酒, ★お好み焼きソース(貝)	22.8 g
	野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, パセリ, むき枝豆	鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー-Fiber&Fe40			
25 月	丸ミルクパン	○		★丸パン(小麦・乳)			626 kcal
	ハンバーグ		牛ひき肉, 豚ひき肉, 豆乳, 大豆フレック, ★粉チーズ, ★牛乳	いりごま, ★パン粉(小麦)	たまねぎ	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, みりん	28.8 g
	キャベツソテー			油	キャベツ, パプリカ	しょうゆ, 塩, こしょう	
	パンブキンスープ		★牛乳	★シリアル(乳・小麦), ★バター(乳)	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, むき枝豆	鶏がらスープ, 塩, こしょう	
26 火	ごはん	○		ごはん			659 kcal
	さばのみぞれ煮		★さばのみぞれ煮(小麦・大豆)				23.1 g
	さつま芋のみそ汁		木綿豆腐, 米みそ	さつまいも	たまねぎ, えのきたけ, にんじん, 葉ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖, 油	切干しだいこん, にんじん, つきこんにやく, むき枝豆	しょうゆ, 酒, みりん	
27 水	かしわおにぎり	○	鶏若鶏肉ひき肉, 油揚げ	ごはん, 押麦, いりごま, 上白糖, 油	ごぼう, 干し椎茸, にんじん	塩, しょうゆ, しょうゆ, 酒	566 kcal
	具うどん		豚肉, ★蒸しかまぼこ	★うどん(小麦)	ごまつな, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 葉ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒, ★削り節(鯖・鰹)	25.1 g
	ヨーグルト		★元氣ヨーグルト(乳・ゼラチン)				
28 木	ごはん	○		ごはん			681 kcal
	鶏肉と大豆のごまがらめ		鶏肉切り, 大豆	でん粉, ★薄力粉, さつまいも, いりごま, 白絞油, 三温糖, 水あめ		しょうゆ	22.2 g
	豆腐と生わかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, 米みそ		はくさい, たまねぎ, にんじん, ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
	果物(りんご)				りんご		

*食品の後の()内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。