

# 令和5年度10月 学校給食こんだて表 小城市芦刈給食センター

日	こんだて名 	こんだてのざいりょう						調味料 	小
		おもにからだをつくる もとなるもの(赤)		おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの(緑)		おもにエネルギーの もとなるもの(黄色)			エネルギー (kcal)
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類		たんぱく質 (g)
2月	ハヤシライス 牛乳	ふた肉	牛乳 生クリーム	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも ハ ヤシルウ さとう	バター	おろしにんにく 赤ワイン こしょう とり がらスープ ケチャップ ウスターソース	679
	ひじきのサラダ アセロラゼリー	まぐろ油づけ	ひじき 小わか め	にんじん	コーン きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	19.9 825 24.0
3火	ココアあげパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			コッペパン さとう	油	ココア	654
	れんこんと魚そうめん のサラダ ポトフ	魚そうめん		にんじん ブロッコリー	れんこん	さとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 からし	23.8
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米			681
	さんまのかぼすレモン煮 ほうれんそうのごまあえ ぶた汁	さんまのかぼすレモン煮		ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ みりん	25.4 789
5木	食パン りんごジャム 牛乳		牛乳			食パン りんごジャム			622
	かきあげうどん とり肉とキャベツのサラダ	テンパ とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きくらげ 干しいたけ	てんぷら粉 うどんめ ん	油	しょうゆ 塩 みりん いりこ かつおぶし	23.7 773
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米			649
	とりつくねのケチャップがらめ いためビーフン わかめスープ	とりつくね みそ		トマトピューレ	たまねぎ	さとう	油	ケチャップ 赤ワイン	22.5
10火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			632
	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	チーズ	パセリ				塩 こしょう 酒	30.3
11水	ごはん 牛乳		牛乳			米			678
	さけフライ かけあえ だご汁	さけフライ		きょうどりようりの日			油		25.6
12木	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			649
	わふうきのコスパゲティ ごぼうサラダ さがみかんゼリー	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しめじ え のきだけ まいたけ	ごぼう	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイオン マ ギーブイオン しょうゆ 白ワイン こんぶ粉	21.8 803 26.7
13金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			692
	うま煮 ししゃもフライ かわりなっとう	とり肉 さつまあげ あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	みりん しょうゆ 酒 こんぶ粉	26.3 880 33.7
16月	キムたくごはん 牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ たくあん	米 さとう	ごま油 ごま	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ 酒	640
	ぶた肉と野菜のごまだれあえ タイピーエン (中のみ)ヨーグルト	ぶた肉		パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく 酒	24.5
17火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			633
	ラーメン はるまき こまつなとたまごのサラダ	やきぶた		ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ コーン に んにく しょうが りんご	ラーメン	ラー油	中華スープストック とりがらスープ 白 湯 しょうゆ 塩 こしょう 酒	23.4 810 29.0
18水	ごはん 牛乳		牛乳			米			640
	魚のこがねやき うめおかかあえ 「まごわやさしい」みそ汁	しいら切り身		にんじん パセリ			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	26.7
20金	とろろやさいの キーマカレー 牛乳	ぶたひき肉 ぶたレ バー とうふ	牛乳 ヨーグル ト	にんじん トマト グリン ピース	たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも カ レールウ	油	おろしにんにく ウスターソース とりが らスープ こしょう 赤ワイン	696 20.9
	りっちゃんのがんきサラダ ぶどうゼリー	ロースハム かつおぶし	しおこんぶ	トマト にんじん	きゅうり キャベツ コーン	さとう	油	塩 酢	857 25.3
23月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			655
	肉じゃが しらすあえ てづくりふりかけ みかん	ぶた肉 さつまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ しらす ほうししいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉	24.4
24火	食パン 牛乳		牛乳			食パン			724
	にこみハンバーグ にんじんとコーンのサラダ クリームスープ	ハンバーグ		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	さとう	油	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	28.2 855
25水	ごはん 牛乳		牛乳			米			638
	あじのみりんづけやき ベーコンと切干大根のいためもの ごま味けんちん汁	あじのみりんづけ		にんじん いんげん	切干大根 ヤングコーン		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	29.7 755 33.3
26木	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン			626
	ちゃんぽん ぎょうざ わかめのナムル	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	ちゃんぽんめん	ごま油	おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ 白 湯 中華スープストック 塩 こしょう	24.0 744 28.9
27金	ごはん 牛乳		牛乳			米			746
	チキンなんばん きゅうりのこんぶあえ れんこんのすりながし汁	とりもも肉		たまねぎ りんご	きゅうり キャベツ	さとう かたくり粉	油 タルタルソ ース	おろしにんにく 塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん 酒	28.4 901 33.2
30月	ひじきそぼろごはん 牛乳	とりひき肉 たまご	牛乳 ひじき	えだまめ	しょうが	米 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	640
	ごまみそサラダ ビーフンスープ ムース	ロースハム みそ		にんじん	きゅうり キャベツ	はちみつ	マヨネーズ ごま	酒 こしょう	21.5
31火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			673
	さつまいものグラタン 海草とれんこんのサラダ はくさいとマカロニのスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも ホワイト ソース	オリーブ油	塩 こしょう おろしにんにく 白ワイン マ ギーブイオン	24.1 827