

# 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<br>もとなるもの(赤) |                     | おもにからだのちようしを<br>ととのえるもとなるもの(緑) |                                     | おもにエネルギーの<br>もとなるもの(黄色) |                    |   | たんぱく質<br>(g) |
|     |   | 1ぐん<br>魚・肉・卵・豆・<br>豆製品  | 2ぐん<br>牛乳・小魚・<br>海藻 | 3ぐん<br>緑黄色野菜                   | 4ぐん<br>単色野菜・きのこ・果物                  | 5ぐん<br>穀類・いも類           | 6ぐん<br>油脂類・<br>種実類 |   | 中            |
|     |   |                         |                     |                                |                                     |                         | たんぱく質<br>(g)       |   |              |
| 2月  | ハヤシライス 牛乳   | ふた肉                     | 牛乳<br>生クリーム         | にんじん グリンピース<br>トマト             | たまねぎ                                | 米 麦 じゃがいも ハ<br>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<br>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<br>アセロラゼリー  | まぐろ油づけ                  | ひじき 小わか<br>め        | にんじん                           | コーン きゅうり                            | さとう                     | ごま油                | しょうゆ みりん 酢 塩  | 19.9         |
| 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   | 825          |
|     | れんこんと魚そうめんのサラダ<br>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  | 24.0         |
| 4水  | ごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 米                       |                    |   | 654          |
|     | さんまのかぼすレモン煮<br>ほうれんそうのごまあえ<br>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  | 23.8         |
| 5木  | 食パン りんごジャム 牛乳   |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 食パン りんごジャム              |                    |   | 803          |
|     | かきあげうどん<br>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<br>たけ             | てんぷら粉 うどんめ<br>ん         | 油                  | しょうゆ 塩 みりん いりこ かつおぶ<br>し  | 28.6         |
| 6金  | ごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 米                       |                    |   | 681          |
|     | とりつくねのケチャップがらめ<br>いためビーフン<br>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  | 25.4         |
| 10火 | ミルクパン 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | ミルクパン                   |                    |   | 789          |
|     | とり肉のチーズやき<br>れんこんのサラダ<br>ワンタンスープ  | とり肉                     | チーズ                 | パセリ                            |                                     |                         |                    | 酒 こしょう しょうゆ みりん   | 29.0         |
| 11水 | ごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  | きょうどりようりの日                     |                                     |                         |                    |   | 622          |
|     | さけフライ<br>かけあえ<br>だご汁  | さけフライ                   |                     | にんじん                           | だいこん きゅうり こんにゃく                     | さとう                     | ごま                 | しょうゆ 塩 みりん いりこ かつおぶ<br>し  | 23.7         |
| 12木 | こくとうパン 牛乳   |                         | 牛乳                  |                                |                                     | こくとうパン                  |                    |   | 773          |
|     | わふうきのコスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>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<br>のき だいこん       | こくとうパン<br>スパゲティ         | 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<br>ギーブイオン しょうゆ 白ワイン こんぶ粉                                       | 29.4         |
| 13金 | むぎごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 米 麦                     |                    |   | 649          |
|     | うま煮<br>ししゃもフライ<br>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   | 22.5         |
| 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  | 788          |
|     | ぶた肉と野菜のごまだれあえ<br>タイピーエン<br>(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  | 27.2         |
| 17火 | ミルクパン 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | ミルクパン                   |                    |   | 632          |
|     | ラーメン<br>はるまき<br>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<br>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<br>湯 しょうゆ 塩 こしょう 酒  | 30.3         |
| 18水 | ごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 米                       |                    |   | 762          |
|     | 魚のこがねやき<br>うめおかかあえ<br>「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  | 36.4         |
| 20金 | とうふとやさいの<br>キーマカレー 牛乳   | ぶたひき肉 ぶたレ<br>バー とうふ     | 牛乳 ヨーグル<br>ト        | にんじん トマト グリン<br>ピース            | たまねぎ りんご                            | 米 麦 じゃがいも カ<br>レールウ     | 油                  | おろしにんにく ウスターソース とりが<br>らスープ こしょう 赤ワイン   | 678          |
|     | りっちゃんのがんきサラダ<br>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   | 25.6         |
| 23月 | むぎごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 米 麦                     |                    |   | 785          |
|     | 肉じゃが<br>しらすあえ<br>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   | 28.3         |
| 24火 | 食パン 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 食パン                     |                    |   | 649          |
|     | にこみハンバーグ<br>にんじんとコーンのサラダ<br>クリームスープ   | ハンバーグ                   |                     | にんじん パセリ                       | たまねぎ りんご                            | さとう                     | 油                  | ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン<br>ウスターソース  | 21.8         |
| 25水 | ごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | 米                       |                    |   | 803          |
|     | あじのみりんづけやき<br>ベーコンと切干大根のいためもの<br>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   | 26.7         |
| 26木 | こくとうパン 牛乳   |                         | 牛乳                  |                                |                                     | こくとうパン                  |                    |   | 633          |
|     | ちゃんぽん<br>ぎょうざ<br>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<br>コーン           | ちゃんぽん<br>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<br>湯 中華スープストック 塩 こしょう  | 23.4         |
| 27金 | ごはん 牛乳  |                         | 牛乳                  | 日本の味めぐり給食 宮崎(みやざき)県            |                                     |                         |                    |   | 810          |
|     | チキンなんばん<br>きゅうりのこんぶあえ<br>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              | おろしにんにく 塩 こしょう しょうゆ 酢<br>みりん 酒  | 29.0         |
| 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  | 626          |
|     | ごまみそサラダ<br>ビーフンスープ<br>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  | 24.0         |
| 31火 | ミルクパン 牛乳  |                         | 牛乳                  |                                |                                     | ミルクパン                   |                    |   | 744          |
|     | さつまいものグラタン<br>海草とれんこんのサラダ<br>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<br>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<br>ギーブイオン   | 28.9         |