

令和5年度 10月 給食献立表(B献立)

小城市学校給食センター

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 献立材料名 | | | | | | 栄養価 小学校 中学校 (kcal) | アレルギー特定原材料8 品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ) | | |
|-------|---------------------|----|---------------------|--------------------|------------------------|--|-----------------------|-----------------|-----------------------------|--|--|---------|
| | | | (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 | | | | その他 | |
| | | | 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 | | | | |
| 2月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 651 | きびなごフライ (小麦) | | |
| | きびなごフライ | | ★きびなごフライ | | | | | | | | | |
| | 肉じゃが | | ぎゅう肉 ぶた豚 | | にんじん 絹さや | 玉ねぎ | じゃがいも こんにやく さとう | 油 | | | しょうゆ みりん 酒 かつお | 791 |
| | おかか和え | | かまぼこ かつおぶし | | ほうれん草 | キャベツ もやし | | | | | しょうゆ みりん | |
| 3火 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 594 | | | |
| | あじのカレー焼き | | あじ | | | にんにく レモン汁 | | | | | カレー粉 しょうゆ ウス ターソース みりん | |
| | ごぼうと荳わかめのきん ぴら | | ぶた肉 | くきわかめ | にんじん 絹さや | ごぼう | こんにやく さ とう | ごま 油 | | | 酒 しょうゆ みりん | 712 |
| | 厚揚げのみそ汁 | | 厚揚げ みそ | | かぼちゃ にんじ ん 葉ねぎ | 玉ねぎ もやし | | | | | 煮干し | |
| 4水 | 小型ミルクパン | ○ | | | | | ★ミルクパン | | 584 | スパゲティ (小麦) ホワイトルウ (小麦) 生クリーム (乳) | | |
| | クリームパスタ | | とり肉 | ★牛乳 ★生ク リーム | にんじん ほうれ ん草 | 玉ねぎ エリンギ しめじ | ★スパゲティ | 油 オリーブ 油 | | | がらすープ ★ホワイト ルウ コンソメ 塩 こ しょう | |
| | さつまいもと豆のサラダ | | 大豆 | | にんじん | ごぼう きゅうり | さつまいも | ごま 和風ド レッシング | | | | 808 |
| 5木 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 582 | 鶏と根菜のつくね (小 麦) | | |
| | とりと根菜のつくね | | ★とりとこんさい のつくね | | | | | | | | | |
| | チャブチェ | | 豚肉 | | にんじん には | 玉ねぎ キャベツ たけの こ にんにく | はるさめ さとう | 油 ごま油 | | | しょうゆ 酒 塩 こしょ う | 694 |
| | わかめスープ | | かまぼこ | わかめ | にんじん | もやし きくらげ 玉ねぎ えのき | | ごま | | | がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華味 | |
| 6金 | ミルクパン | ○ | | | | | ★ミルクパン | | 553 | | | |
| | 鶏肉の香草焼き | | とり肉 | | | | | | | | 酒 香草パウダー | |
| | フレンチサラダ | | | | にんじん | キャベツ きゅうり ゴー ン | | フルクトレッシ ング | | | 塩 こしょう | 735 |
| | きのこのスープ | | ぶた肉 | | にんじん | しめじ エリンギ 玉ねぎ だいこん にんにく | | 油 | | | しょうゆ 塩 こしょう がらすープ コンソメ | |
| 10火 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 653 | カレールー (小麦) | | |
| | チキンときのこのカ レー | | とり肉 | | にんじん | 玉ねぎ グリンピース エ リンギ しめじ りんご にんにく しょうが | じゃがいも | 油 | | | ワイン 塩 こしょう チャツネ ★カレールー (フレーク) アレルゲ ンフリーカレーフ ケ チャップ ウスターソー ス | |
| | オーロラソース サラダ | | ロースハム | | ブロッコリー にんじん | きゅうり | さつまいも | マヨネーズ (卵なし) | | | ケチャップ こしょう 塩 | 787 |
| | ブルーベリーのゼ リー | | | | | | ブルーベリ ーのゼリー | | | | | |
| 11水 | ミルクパン | ○ | | | | | ★ミルクパン | | 727 | デミグラスソース (小麦) | | |
| | ハンバーグデミグ ラスソースかけ | | 国産ミートハンバ ーグ | | | | さとう かたくり 粉 | | | | ケチャップ ★デミグ ラスソース とんかつソー ス ワイン | |
| | 野菜ソテー | | 豚肉 | | ごまつな | キャベツ もやし | | 油 | | | 塩 こしょう しょうゆ | |
| | パンブキンポタージュ | | ★ベーコン | ★牛乳 ★生ク リーム | にんじん かぼ ちゃ | 玉ねぎ | | 油 | | | ★ホワイトルウ がら スープ ワイン コンソメ 塩 こしょう | 942 |
| 12木 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 595 | | | |
| | さんまのみぞれ煮 | | さんまみぞれ煮 | | | | | | | | | |
| | 切干大根のサラダ | | | | にんじん | 切干しだいこん きゅう り | | 和風ドレッシ ング | | | 715 | |
| | 冬瓜のみそ汁 | | 厚揚げ みそ | | にんじん 葉ねぎ | とうがん 玉ねぎ えのき | | | | | | 昆布 かつお節 |
| 13金 | 黒糖パン | ○ | | | | | ★黒糖パン | | 631 | 彩り野菜とキャバ ツのメンチカ ツ (小麦) | | |
| | 彩り野菜のメンチカ ツ | | ★彩り野菜とキャバ ツのメンチカ | | | | | 油 | | | | |
| | ポークビーンズ | | ぶた肉 大豆 | | にんじん トマト 枝豆 | 玉ねぎ にんにく | じゃがいも さ とう | 油 | | | ケチャップ コンソメ ワ イン 塩 とんかつソー ス | 860 |
| | パスタスープ | | とり肉 | | にんじん パセリ | はくさい 玉ねぎ | ★スパゲティ | | | | 塩 こしょう しょうゆ がらすープ ワイン | |
| 16月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 520 | | | |
| | いわしの生姜煮 | | いわしのしょうが に | | | | | | | | | |
| | 豚肉と野菜の味噌炒め | | ぶた肉 みそ | | 赤ピーマン 絹さや | 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ にんにく しょうが | | ごま油 油 ごま | | | みりん しょうゆ トウバンジャン | |
| さといも汁 | あつあげ | | にんじん 葉ねぎ | だいこん えのき ごぼう | さといも | | 酒 しょうゆ かつお こん ぶ | 622 | | | | |

【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※ *印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。
- ※ パンは、小麦、乳を含みます。調味料以外の小麦を含む食品には、★印が付いています。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。
- ※ 令和5年9月、10月は、鶏卵とえび・かに(甲殻類)は使用しません。

令和5年度 10月 給食献立表(B献立)

小城市学校給食センター

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 献立材料名 | | | | | | 栄養価 小学校 中学校 (kcal) | アレルギー特定原材料8 品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ) | |
|----------|--------------------|---------------|--------------------|--------------------|-----------------------------------|---|----------------------------|---|-----------------------------|--|---------|
| | | | (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 | | | | その他 |
| | | | 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 | | | |
| 17 火 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 625 | 鶏のから揚げ (小麦) | |
| | 鶏のから揚げ | | ★どりのからあげ | | | | | 油 | | | |
| | 煮浸し | | かまぼこ | ほうれんそう | キャベツ もやし | さとう | | しょうゆ かつお こんぶ | | | |
| | まごわやさしいみそ汁 | | 油あげ | わかめ | にんじん 葉ねぎ | しめじ 玉ねぎ | じゃがいも | ごま | | | かつお こんぶ |
| 18 水 | 小型ミルクパン | ○ | | | | | ★ミルクパン | | 508 | ちゃんぽん麺 (小麦) | |
| | 焼きちゃんぽん | | ぶた肉 かまぼこ | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ コーン しょう が | ★ちゃんぽん 麺 | 油 | がらすープ 中華味 しょう ゆ 酒 塩 こしょう | | | |
| | さっぱりレモンサラダ | | ツチ | ほうれん草 にん じん | もやし きゅうり レモン 汁 | さとう | オリーブ油 | しょうゆ 酢 こしょう う | | | |
| 19 木 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 545 | | |
| | 鮭の塩焼き | | さけ | | | | | 酒 塩 | | | |
| | れんこんのきんぴら | | | にんじん 絹さや | れんこん つきこんにゃく | さとう | ごま ごま油 | しょうゆ 酒 かつお | | | |
| | 五目汁 | | ぶた肉 | 葉ねぎ にんじん | 玉ねぎ ごぼう しめじ | じゃがいも | | しょうゆ 酒 みりん かつ お こんぶ | | | |
| 20 金 | ミルクパン | ○ | | | | | ★ミルクパン | | 610 | | |
| | 鶏肉のチリカツリソテー | | とり肉 | さいいんげん トマ ト | 玉ねぎ エリンギ にんに く | さとう かたく り粉 | 油 | 酒 塩 こしょう とんかつ ソース みりん コンソメ チリパウダー | | | |
| | おからサラダ | | おから ツチ | | 黄ピーマン きゅうり キャベツ | | マヨネーズ (卵なし) | こしょう りんご酢 | | | |
| オニオンスープ | とり肉 | にんじん パセリ | 玉ねぎ えのき | じゃがいも | 油 | がらすープ コンソメ しょう ゆ 塩 こしょう | 823 | | | | |
| 23 月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 599 | | |
| | さばのみそ煮 | | さば みそ | | | しょうが | さとう | 酒 みりん | | | |
| | れんこんの梅肉和え | | | にんじん | れんこん きゅうり だい ごん ねり梅 | | | しょうゆ みりん | | | |
| 沢煮椀 | ぶた肉 油揚げ | にんじん 葉ねぎ | もやし ごぼう しいたけ | | | 油 | 酒 塩 しょうゆ かつお こしょう | 724 | | | |
| 24 火 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 592 | | |
| | 鶏の照り焼き | | とり肉 | | | | さとう かたく り粉 | 酒 みりん しょうゆ かつ お こんぶ | | | |
| | 野菜の塩昆布炒め | | | 塩こんぶ | にんじん ビーマン | キャベツ もやし | | 油 | | | |
| | みそけんちん汁 | | どうふ みそ 油あ げ | にんじん 葉ねぎ | だいごん 玉ねぎ ごぼう しめじ | さといも | | かつお こんぶ | | | |
| 25 水 | 小型ミルクパン | ○ | | | | | ★ミルクパン | | 636 | スパゲティ(小麦) | |
| | ミートスパゲティ | | きゅうり肉 ぶた肉 大豆 | にんじん ビーマン トマト | 玉ねぎ エリンギ にんに く | さとう ★スパゲティ | オリーブ油 | ワイン ケチャップ とんか つソース 塩 こしょう | | | |
| | イタリアンサラダ | | | にんじん | きゅうり キャベツ | | イタリアンド レッシング | こしょう | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | | | |
| 26 木 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 628 | シュウマイ(小麦) | |
| | 麻婆豆腐 | | ぶた肉 とうふ み そ | にんじん | 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ しいたけ しょうが にんにく | さとう かたくり粉 | ごま油 油 | がらすーフトワンジャン ン 酒 しょうゆ | | | |
| | シュウマイ | | ★シュウマイ | | | | | | | | |
| 中華サラダ | | にんじん | きゅうり きくらげ | はるさめ さと う | ごま油 | しょうゆ 酢 | 896 | | | | |
| 27 金 | ミルクパン | ○ | | | | | ★ミルクパン | | 693 | *かぼちゃグラタン は、大豆のみのア レルギーです。(小 麦・卵・乳は含まれ ません) | |
| | かぼちゃグラタン | | かぼちゃグラタン | | | | | | | | |
| | ウインナーと野菜の ソテー | | ウインナー | にんじん こまつな | キャベツ | | 油 マヨネーズ (卵なし) | 塩 こしょう コンソメ | | | |
| ブラウンシチュー | ぶた肉 | にんじん トマト | 玉ねぎ エリンギ | じゃがいも | 油 | アレルギーバジル ケ チャップ ワイン とんかつ ソース こしょう | 952 | | | | |
| 30 月 | 黒糖パン | ○ | | | | | ★黒糖パン | | 614 | | |
| | 鶏のアップルジンジャー ソース | | とり肉 | | | りんご しょうが レモン | さとう かたくり粉 | ワイン 塩 こしょう しょう ゆ | | | |
| | コーンポテト | | | にんじん | えだまめ コーン | じゃがいも | 油 | 塩 こしょう | | | |
| コンソメスープ | ウインナー | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ えのき | | | 油 | がらすープ コンソメ しょう ゆ 塩 こしょう | 801 | | | |
| 31 火 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 569 | | |
| | 豚の生姜炒め | | ぶた肉 | | | 玉ねぎ キャベツ しょう が | さとう かたく り粉 | 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ | | | |
| | ほうれん草のごまあえ | | 油あげ | ほうれん草 にんじ ん | はくさい | さとう ごま | | しょうゆ | | | |
| 春雨スープ | | にんじん 葉ねぎ | もやし きくらげ たけの こ | はるさめ | ごま油 | がらすープ 酒 塩 こしょう う しょうゆ | 686 | | | | |

【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※ *印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。
- ※ パンは、小麦、乳を含みます。調味料以外の小麦を含む食品には、★印が付いています。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。
- ※ 令和5年9月、10月は、鶏卵とえび・かに(甲殻類)は使用しません。