

令和7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						エネルギー (kcal) 小 たんぱく質 (g)	
		おもに からだをつくる もとになるもの(赤)		おもに からだのちょうしを ととのえるもとになるもの(緑)		おもに エネルギーの もとになるもの(黄色)			
		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		
1 水	ごはん 牛乳 白身魚のケチャップがらめ いためビーフン わかめスープ	牛乳				米		593	
		たら角切りみそ		トマトピューレ	たまねぎ	さとう	油	22.5 ケチャップ 赤ワイン ドライバセリ	
		ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	ビーフン	ごま油	718 塩こしょう オイスター・ソース しょうゆ 中華スープス トック酒	
2 木	ミルクパン 牛乳 かきあげうどん とり肉とキャベツのサラダ	牛乳						27.0 593 22.5 718 27.0	
		とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きくらげ えのきだけ	さつまいも てんぶら粉 うどんめん	油	587 22.3 733 27.5	
		とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	白いんげん	マヨネーズ	594 19.3 717 23.0	
3 金	ハヤシライス 牛乳 ひじきのサラダ	牛乳	にんじんトマト	たまねぎ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも ハヤシ ルウ	油	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 ローレル	594 19.3 717 23.0	
		ぶた肉						614 22.5 751 26.3	
		まぐろ油づけ	ひじき くわか め	にんじん	コーン きゅうり	さとう	ごま油	614 22.5 751 26.3	
6 月	さといもごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 月見汁	牛乳	こまつな		米 さといも	油 ごま	塩	614 22.5 751 26.3	
		しうすぼし		中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)の行事				614 22.5 751 26.3	
		ほきフライ		にんじん ほうれん草	たまねぎ	かたくり粉	油	614 22.5 751 26.3	
7 火	ココアあげパン 牛乳 ごまドレッシングサラダ とり肉のトマト煮	牛乳				さとう	ごま油	668 24.5 822 29.7	
		とり肉		にんじん	きゅうり もやし		マヨネーズ	668 24.5 822 29.7	
		とり肉		にんじん ほうれん草ト マト	たまねぎ めじにんにく	小麦粉 じゃがいも ベン ネ	油 オリーブ油	668 24.5 822 29.7	
8 水	ごはん 牛乳 魚のレモンしようゆかけ いそかあえ かぼちゃのみぞ汁	牛乳				米		593 24.9 713 29.8	
		赤魚切り身				かたくり粉 小麦粉 さとう	油	593 24.9 713 29.8	
		かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし			593 24.9 713 29.8	
9 木	ミルクパン 牛乳 わふうきのコスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳				さとう	ごま マヨネーズ	592 22.7 744 28.1	
		ペーコン		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	スパゲティ ゼラチン	オリーブ油	592 22.7 744 28.1	
		まぐろ油づけ	にんじん	コーン きゅうり ごぼう				592 22.7 744 28.1	
10 金	ごはん 牛乳 肉じゃが しらすあえ てづくりぶりかけ	牛乳	牛乳			米		558 21.7 732 26.0	
		ぶた肉 さつまあげ あつ あげ		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	558 21.7 732 26.0	
		しらすぼし	のり	きゅうり キャベツ コーン			ごま ごま油	558 21.7 732 26.0	
14 火	ミルクパン 牛乳 フライドチキン れんこんのサラダ ワンタンスープ	牛乳				さとう	ごま	646 28.5 787 34.3	
		とり肉				米		646 28.5 787 34.3	
		ロースハム			れんこん きゅうり コーン だいこん	小麦粉 かたくり粉	油	646 28.5 787 34.3	
15 水	ごはん 牛乳 魚のこがねやき ひじきのいため煮 「まごわやさしい」みぞ汁	牛乳				さとう	ごま油	608 25.3 735 29.8	
		いいら切り身		にんじん		米		608 25.3 735 29.8	
		さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	マヨネーズ	塩 こしょう 酒 ドライバセリ	608 25.3 735 29.8	
16 木	ミルクパン 牛乳 ラーメン つくね こまつなとたまごのサラダ	牛乳				さとう	油	608 25.3 735 29.8	
		やきぶた	ねぎ		たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょがりんご	ミルクパン ラード ごま油 ラーメン	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	608 25.3 735 29.8	
		つくね					マヨネーズ	608 25.3 735 29.8	
17 金	ごはん 牛乳 どうふどうやさいの キーマカレー 牛乳 りっちゃんのげんきサラダ	牛乳				さとう	和風デリシャスドレッシング	606 20.6 782 25.2	
		ぶたひき肉 ぶたレバー	牛乳	にんじんトマト グリン ピース	たまねぎ ハッピーキャロットの日	米 麦 じゃがいも カレー ルウ	油	606 20.6 782 25.2	
		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	塩 酢	606 20.6 782 25.2	
20 月	キムたくごはん 牛乳 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	牛乳	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	528 20.5 739 28.8	
		ぶた肉		パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう ごま		528 20.5 739 28.8	
		ぶた肉 卵 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし きくらげ	はるさめ 油 ごま油	おろし生姜 おろしにんにく とりがらスープ 塩 こ うようゆ 中華スープストック しょうゆ オイスター・ソ ース	528 20.5 739 28.8	
21 火	ミルクパン 牛乳 スウェーデンミートボール レンズ豆のスープ キャロットケーキ	牛乳			せかいのあじめぐり給食(スウェーデン)	ミルクパン バター		663 25.1 840 31.1	
		ミートボール 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	ミルクパン バター		663 25.1 840 31.1	
		ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも レンズ豆 はちみつ オリーブ油	ドライバセリ おろしにんにく パプリカ粉 チキンブ イヨン マギーブイヨン 塩 こしょう レモン汁	663 25.1 840 31.1	
22 水	ごはん 牛乳 まつかぜやき れんこんのきんぴら 豆乳入りみぞ汁	牛乳				さとう 小麦粉	バター 油	664 30.1 811 36.8	
		とりひき肉 とうふ 卵 みぞ	ひじき		たまねぎ	米		664 30.1 811 36.8	
		ぶた肉		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう ごま油		664 30.1 811 36.8	
23 木	ミルクパン 牛乳 なすのミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ	牛乳				さとう	ごま	602 25.1 756 30.6	
		ぶたひき肉 チーズ	にんじん ピーマントマト	なす たまねぎ マッシュルーム		ミルクパン スパゲティ ゼラチン	オリーブ油	602 25.1 756 30.6	
		まぐろ油づけ	パプリカ	キャベツ きゅうり コーン				602 25.1 756 30.6	
24 金	ごはん 牛乳 うま煮 ししゃもフライ かわりなつとう	牛乳			たまねぎ だいこん こんにゃく ほし いいただけ	米 さとう さとう	油	668 24.0 816 30.1	
		とり肉 さつまあげ あつ あげ				さとう	油	668 24.0 816 30.1	
		ししゃもフライ なつとう				れんこん きゅうり	マヨネーズ	668 24.0 816 30.1	
27 月	おやこ丼 牛乳 やさいのごまあえ ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 さとう かたくり粉		591 22.7 706 27.4	
				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう ごま		591 22.7 706 27.4	
						さとう ぶどうゼリー		591 22.7 706 27.4	
28 火	ミルクパン 牛乳 ちゃんぽん ぎょうざ わかめのナムル	牛乳				ミルクパン ちゃんぽんめん	ごま油	557 22.7 751 29.8	
		ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ コーン			557 22.7 751 29.8	
		ぎょうざ						557 22.7 751 29.8	
29 水	ごはん 牛乳 さけフライ かけあえ だご汁	牛乳				わかめ ピーマン パプリカ	もやし	637 24.4 749 27.1	
		さけフライ						637 24.4 749 27.1	
		かけあえ だご汁		にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく	さとう ごま	みりん 酢 塩	637 24.4 749 27.1	
30 木					はくさい ごぼう しめじ	白玉粉	いりこ 塩 酢	637 24.4 749 27.1	
								637 24.4 749 27.1	
								637 24.4 749 27.1	
31 金	れんこんチャーハン 牛乳 じゃがいものチーズに やさいスープ	ワイン	牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ	米 さとう	オリーブ油 酢	584 20.4 709 24.1	
		ベーコン	チーズ		たまねぎ コーン	ジャガイモ	オリーブ油 マギーブイヨン ドライバセリ こしょう	584 20.4 709 24.1	
		とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ		オリーブ油 おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ マギーブイヨン	584 20.4 709 24.1	

6年生のみ「セレクト給食」 6年生以外はお弁当を持ってきてください。