

令和8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 中	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)				
		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 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				596
	かきあげうどん	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 てんぷら粉 うどんめん	油	しょうゆ 酒 塩 みりん いりこ かつおぶし		23.1
	とり肉とキャベツのサラダ	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	酒 こしょう しょうゆ みりん		747
2 金	たかなめし 牛乳		牛乳 しらすぼし		たかなづけ	米 さとう	ごま油 ごま	しょうゆ		574
	タイピーエン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ 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 しょう 中華スープストック しょうゆ オイスターソー ス		18.0
	いきなりだんご	日本のあじめぐりきゅうしょく くもと				小麦粉 白玉粉 さつまいも さとう あずき		塩		688.0
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			米				624
	魚のケチャップがらめ	たら角切り 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 ドライパセリ		22.6
	いためビーフン	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	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		722
6 火	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		油 ごま油	しょうゆ 塩 中華スー プストック とりがらスー プ		26.8
	きなこあげパン 牛乳	きなこ	牛乳			コッパン さとう	油	塩		700
	スパゲティサラダ	ロースハム みそ		にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう	マヨネーズ	こしょう		25.7
7 水	とり肉のトマトに	とり肉		にんじん ほうれん草 ト マト	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 じゃがいも ペン ネ	油 オリーブ油	塩 こしょう 酒 ケチャップ チキンブイオン しょうゆ 赤ワイン マギーブイオン ウスターソース オレガノ		865
	ごはん 牛乳		牛乳			米				596
	魚のレモンしょうゆかけ	赤魚切り身				かたくり粉 小麦粉 さとう	油	酒 しょうゆ みりん レモン汁 酢		24.8
8 木	いそかあえ	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ みりん		689
	かぼちゃのみそ汁	油あげ とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ		29.1
	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン				603
9 金	わふうきのこスパゲティ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい マッシュルーム し めじ えのきだけ まいたけ	スパゲティ ゼラチン	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		22.6
	ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	コーン きゅうり ごぼう	さとう	ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん		758
	ごはん 牛乳	ぶた肉 さつまあげ あつ あげ	牛乳			米				28.0
13 火	肉じゃが			にんじん いんげん	たまねぎ しらすき ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		566
	しらすあえ		しらすぼし	にんじん	きゅうり キャベツ コーン		ごま ごま油	しょうゆ みりん		22.7
	てづくりふりかけ	かつおぶし	のり		さとう	ごま		しょうゆ みりん		655
14 水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				26.7
	フライドチキン	とり肉				小麦粉 かたくり粉	油	塩 こしょう 酒 おろしにんにく オールスパイ ス パプリカ粉 マギーブイオン		694
	れんこんのサラダ	まぐろ油づけ	ひじき		れんこん きゅうり コーン	さとう	ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん		28.6
15 木	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	ワンタン	ごま油	酒 こしょう とりがらスー プ しょうゆ 中華スー プストック 塩		847
	ごはん 牛乳		牛乳			米				34.3
	魚のフライ	はがつお切り身				小麦粉 パン粉	マヨネーズ 油	酒 塩 こしょう カレー粉		697
16 金	だいずのいそに	さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん		31.0
	こまつなのみそ汁	とうふ みそ 油あげ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん えのきだけ			いりこ		819
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				37.1
19 月	ラーメン	ぶた肉		ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが りんご	ラーメン	ラード ごま油 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		583
	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね					マヨネーズ	お好みソース		23.9
	こまつなとたまごのサラダ	たまご		にんじん こまつな	きゅうり もやし			和風デリシャスドレッシング		731
20 火	ハヤシライス 牛乳	ぶた肉	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 ローレル		29.9
	ひじきのサラダ	まぐろ油づけ	ひじき くさわか 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		628
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				19.3
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米				714
	まつかぜやき	とりひき肉 ぶたレバー とうふ みそ	ひじき		たまねぎ	さとう	ごま	おろし生姜 しょうゆ 塩 酒		647
	れんこんのきんぴら	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	しょうゆ みりん とうがらし		29.0
22 木	とうにゅう入りみそ汁	油あげ とうふ みそ 豆乳		にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきだけ			いりこ		753
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				34.9
	ミートボールのクリームに	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		油	おろしにんにく 塩 こしょう ホワイトソース マギー ブイオン 白ワイン		625
23 金	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ コーン	マカロニ	オリーブ油	ドライパセリ チキンブイオン マギーブイオン 塩 こ しょう しょうゆ		24.5
	キャロットケーキ	卵		にんじん	バナナ	さとう 小麦粉	バター 油	ベーキングパウダー		786
	ごはん 牛乳	とり肉 さつまあげ あつ あげ	牛乳		たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	米				30.4
26 月	うま煮			にんじん いんげん		さといも さとう	油	みりん しょうゆ 酒		682
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					油			24.7
	かわりなっとう	なっとう			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	マヨネーズ	しょうゆ みりん		834
27 火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				30.6
	なすのミートスパゲティ	ぶたひき肉		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ ゼラチン	オリーブ油	おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう マ ギーブイオン しょうゆ ウスターソース		611
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油づけ		パプリカ	キャベツ きゅうり コーン			コールスロッドレッシング		25.0
28 水	とうふとやさいの	ぶたひき肉 ぶたレバー とうふ	牛乳	にんじん トマト グリン ピース	たまねぎ	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		768
	キーマカレー									30.9
	りっちゃんのげんきサラダ	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		601
29 木	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		20.4
	じゃがいものチーズに	ベーコン	チーズ		たまねぎ コーン	じゃがいも	オリーブ油	マギーブイオン ドライパセリ こしょう		703
	やさいスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ	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 しょうゆ マギーブイオン		23.6
30 金	ミルクパン 牛乳		牛乳		たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	ミルクパン				561
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ		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		21.0
	ぎょうざ	ぎょうざ								649
29 木	わかめのナムル	わかめ	ピーマン パプリカ	もやし			ごま	ナムルドレッシング		24.7
	ごはん 牛乳		牛乳			米				555
	いわしフライ	いわしフライ					油			22.6
30 金	かけあえ	かまぼこ みそ		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		674
	だご汁	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しめじ	白玉粉		いりこ 塩 酒 しょうゆ		27.3
										26.7
6年生のみ「セレクト給食」 6年生以外はお弁当を持ってくるください。										
30 金	シンリャンライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	パプリカ	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいた け キャベツ きゅうり	米 さとう	油 マヨネーズ	おろしにんにく おろし生姜 酒 しょうゆ みり ん 塩 コールスロッドレッシング		676
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ コーン	ポタージュベース	オリーブ油	塩 こしょう ドライパセリ		22.9