

令和5年度

10月 こんだてよていひょう

給食目標：地域でとれる食べ物について知ろう

弥生が丘小学校
若葉小学校
田代小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
2月	ごはん	こめ				591	21.8	282
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 10月の給食目標 *		
	しろみざかなのフライ	パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら	ホキ		しお 塩	10月の給食目標は「地域でとれる食べ物について知ろう」です。佐賀県では、たまねぎ、れんこん、大豆などがたくさん作られており、給食にも使っています。		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒			
	チンゲンサイのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ チンゲンサイ えのき	煮干し 削り節			
3火	ごはん	こめ				546	21.8	309
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはん *		
	ちくぜんに	さといも さとう あぶら	とりにく こおろ豆腐	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩	ごはんは、エネルギーのもとになる食べ物です。体だけでなく「脳のエネルギーのもと」にもなります。よくかんで食べましょう。		
	ほうれんそうのしらすあえ	さとう	しらすほし	ほうれんそう もやし キャベツ	しょうゆ 酢			
4水	コッペパン	コッペパン				620	29.7	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* もち麦 *		
	ハンバーグ	パンこ さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいたず	たまねぎ トマト	しお 塩 デミグラスソース	もち麦は小麦のひとつで、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいが多く含まれています。ぶちぶちとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。		
	デミグラスソース			たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ ワイン 塩 こしょう			
	スパゲティソテー	スパゲティ あぶら		たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン えのき	ガラス・ア ワイン しょうゆ 塩 こしょう			
もちむぎのスープ	もちむぎ あぶら	ベーコン						
5木	ごはん	こめ				609	21.8	377
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつまい *		
	さんまのかぼすレモンに	さとう かたくりこ	さんま	かぼす レモン	しょうゆ みりん 塩	さつまいは、鶏肉、大根、ごぼう、にんじん、さつまいもなどを入れて煮こんだみそ汁のことを言います。鹿児島県で多く食べられていましたが、今では、全国に広がっています。		
	おかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 塩			
	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	煮干し 削り節			
6金	ごはん	こめ				594	22.5	319
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* じゃがいも *		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん	じゃがいもなどのいも類には、食物せんいが多く、おなかの調子を整えます。		
	やさいとたまごのごまあえ	さとう ごま	かにふうみかまほこいりたまご	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん 塩			
9月	スポーツの白							
10火	マーボーなすどん	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく だいたず みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	テンメンジャン コチジャン 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	577	22.0	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ビーフン *		
	ビーフンサラダ	ビーフン さとう ごまあぶら	きんしたまご	ほうれんそう もやし にんじん レモン	酢 しょうゆ	ビーフンは、かんじきと「米と粉」と書きます。米を水につけてやわらかくし、すりつぶした粉を蒸して小さな穴から押し出すことで、細長いめんが作られます。		
11水	ごはん	こめ				562	27.3	298
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* れんこん *		
	さけのしおやき		さけ		しょうゆ 酒 塩	れんこんには、穴が10個あり、空気の通り道となっています。秋から冬にかけておいしくなる食べ物です。		
	れんこんのきんぴら	さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん			
じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節				
12木	ごはん	こめ				553	25.0	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 若葉小学校6年生の献立 *		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	献立のおすすめポイントは、「みんなが食べやすいものにした」そうです。栄養のバランスも整っている献立ですね。		
	さんしょくナムル	ドレッシング ごま		もやし ほうれんそう にんじん きりほしだいこん	しお 塩			
とうふとえのきのちゅうがスープ		とうふ わかめ	たまねぎ えのき ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう				
13金	あきやさいかレー	こめ さつまいも カレールウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ れんこん にんじん しめじ トマト しょうが にんにく	ワイン 塩 こしょう ソース しょうゆ	616	20.1	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あきやさいか *		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも パイン りんご		今日のカレーは、あきやさいかレーです。じゃがいも、れんこん、きのこなど秋においしくなる食べ物がたくさん入っています。		

	献立名 けんりつな	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちょうりょうひりょう	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg		
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物						
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える						
16 月	ごはん	こめ				585	20.7	312		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きわかめ *				
	ホキてんあげ	こむぎこ かつくりこ あぶら	ホキ あおさ		しょうゆ	きわかめは、わかめの葉の「しん」の部分です。きわかめは、厚みがあるので、きんぴらのような歯ごたえを楽しむ料理にあります。				
	くきわかめのいために	さとう ごま ごまあぶら	くきわかめ さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	しょうゆ 酒 みりん					
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 煮干し 削り節					
17 火	ごはん	こめ				589	21.2	325		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はるさめ *				
	やきぎょうざ	こむぎこ かつくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	しょうゆ 塩	今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書くと「善と隣」と書きます。善に降る弱い隣のように細いことからこの名前がついたそうです。つるんとした食感が特徴の食べ物です。				
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	かにふうみかまぼこ	キャベツ もやし	しょうゆ 塩					
	とりだんごスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう					
18 水	ちいさいミルクパン	ミルクパン				612	25.2	313		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きのこと *				
	わふうスパゲティ	スパゲティ あぶら	とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ	しょうゆ 酒 昆布茶	今日の和風スパゲティには、きのこのエリンギとしめじが入っています。きのこには、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいが多く含まれています。よくかんで食べましょう。				
	ツナたまごサラダ	たまごなしマヨネーズ	いりたまご まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩					
	ごはん	こめ							515	25.0
19 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ゆうあんやき *				
	しろみざかなのゆうあんやき		しろみざかな みそ	ゆず	しょうゆ みりん 酒	ゆうあんやきは、ゆずやかぼさが入った調味液に肉や魚をつけて焼いた料理です。今日はしろみざかなのゆうあんやきです。				
	ひじきとだいずのもの	さとう あぶら	ぶたにく ひじき だいず	れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒					
	はんべんのすましじる		はんべん とうふ	たまねぎ ほうれんそう	しょうゆ 煮干し 削り節 しょうゆ 酒 塩					
	20 金	ごはん	こめ				613	23.0	277	
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			* アーモンド *				
とりのからあげ		かつくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩	アーモンドには、ビタミンや鉄分、おなかの調子を調える食物せんいなど、たくさんの栄養が含まれています。				
アーモンドあえ		アーモンド さとう		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 塩					
ふのみそしる		ふ	わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 煮干し 削り節					
23 月	振替休日									
24 火	おべんとうの日									
25 水	ごはん	こめ				551	24.3	304		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とさづけ *				
	うまに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こほりとうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	かつおぶしを使って作る料理を「とさ」と呼ぶことがあります。これは、原料のかつおが多くとられる場所が「とさ(高知県)」であることが由来しています。				
	とさづけ	さとう	かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん レモン	しょうゆ 塩					
	ミルクパン	ミルクパン							625	27.8
26 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 豆 *				
	とりにくとじゃがいものトマトに	じゃがいも てぼうまめ きんときまめ さとう あぶら オリブオイル	とりにく だいず	たまねぎ トマト えだまめ ピーマン パプリカ にんにく パセリ	クチャップ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	今日のトマト煮には3種類の豆が入っています。豆には、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいや、血液を作る鉄分が多く含まれています。				
	マカロニサラダ	マカロニ ごま たまごなしマヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	オイルドレッシング しょうゆ 塩 こしょう					
	ごはん	こめ							635	29.8
	27 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* えびかつ *			
えびかつ		かつくりこ こむぎこ パンこ あぶら	しろみざかなすりみ えび	たまねぎ コーン グリンピース	しょうゆ 酒 塩	えびかつは、魚のすり身にえびと野菜をよく混ぜ合わせ、パン粉をつけて揚げた料理です。形や大きさをそろえて丸める作業はとても大変ですが、みなさんがおいしく食べられるように心をこめて作っています。				
ごもくまめ		さとう あぶら	とりにく だいず こんぶ	こんにゃく にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒					
あぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな えのき	しょうゆ 煮干し 削り節					
30 月		ごはん	こめ				557	25.5	296	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デジフルコギ *				
	デジフルコギ	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ たら しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	デジフルコギは、韓国の料理です。韓国語で「デジ」は豚肉、「フルコギ」は肉を焼いた料理を意味しています。				
	ナムル	ドレッシング ごま		ほうれんそう もやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ 塩					
	ちゅうかスープ	あぶら	とうふ わかめ	たまねぎ ねぎ きくらげ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう					
31 火	ごはん	こめ				609	27.4	358		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* シチュー *				
	ほうれんそうのシチュー	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム	ガラスープ ワイン 塩 こしょう	シチューは、給食センターでホワイトソースから手作りしています。バターと小麦粉をこげないようにじっくりいため、牛乳を少しずつ入れて混ぜながら作っています。				
	ピーンズサラダ	てぼうまめ きんときまめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ だいず	キャベツ きゅうり コーン えだまめ	しょうゆ 塩					
	* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。								【10月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	
					基準値(中学年)			587	24.3	309
								650	24.0	350