

給食目標：食事のマナーを身につけよう

鳥栖北小学校 旭小学校

Table with columns for Date (日), Name (献立名), Food Categories (ざいりょう), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), and Calcium (カルシウム mg). Rows include 1st water, 2nd water, 3rd water, 6th water, 7th water, 8th water, 9th water, 10th water, 13th water, 14th water, and 15th water.

献立名	ざいりょう ※ かわるごがあります			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					
16 木	ごはん	こめ			553	21.5	354	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	さとう かたくりこ	いわし	しそ うめ				しょうゆ みりん 塩
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ				しょうゆ みりん 塩
	もみじふのすましじる	なまふ		ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ				削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩
17 金	ごはん	こめ			591	19.2	285	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうふしゅうまい	こむぎこ あぶら さとう	とうふ さかなすりみ とうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ コーン				しょうゆ こしょう 塩
	こんぶあえ	ごま	こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ もやし				しょうゆ
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	えのき				ごま 削り節 煮干し 削り節
20 月	ちいさいミルクパン	ミルクパン			566	23.8	347	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぎつねうどん	うどん あぶら さとう	とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ				しょうゆ 昆布 塩 酒
	ごぼうサラダ	ドレッシング さとう ごま	まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ にんじん コーン				しょうゆ みりん 塩 こしょう
	ごはん	こめ						680
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
チキンなんばん	こむぎこ さとう あぶら	とりにく		しょうゆ 酒 塩				
ほうれんそうとワケのソテー	あぶら	ウインナー	ほうれんそう もやし こんにゃく にんじん	しょうゆ 塩 こしょう				
はくさいとベーコンのクリームスープ	こめこ パター	ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ しめじ にんにく	ガラスープ ワイン 塩 こしょう				
22 水	ごはん	こめ			554	25.6	277	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうが焼き	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが				しょうゆ 酒 塩
	おかかいため	さとう あぶら	かつおぶし	キャベツ こんにゃく こまつな にんじん				しょうゆ 酒 みりん
	ふのすましじる	ふ	わかめ	たまねぎ えのき				削り節 昆布 しょうゆ 酒 塩
23 木	勤労感謝の日							
24 金	マーボーどうぶどん	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	しょうゆ ガラスープ テンメンジャン トウバンジャン 酒 みりん 塩	591	25.0	297
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま	とりささみ	もやし ほうれんそう きゅうり	しょうゆ 塩			
	ごはん	こめ			574			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
さばのしおやき		さば		しょうゆ 酒 塩				
いそあえ	さとう	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 塩				
あぶらあげのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ えのき ねぎ	煮干し 削り節				
28 火	ごはん	こめ			570	22.5	313	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいこんのそぼろに	さといも さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん ほししいたけ しょうが				しょうゆ みりん
	しらすあえ	さとう ごま	しらすぼし かにふうみかまぼこ	はくさい キャベツ もやし				しょうゆ 塩
29 水	ガバオライス (めだまやき)	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	とりにく たまご	たまねぎ パプリカ ピーマン にんにく レモン バジル	しょうゆ コチジャン 酒 塩 こしょう	592	23.7	278
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン えのき きくらげ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ごはん	こめ			573			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ	たまねぎ	しょうゆ 塩				
ドレッシングあえ	ドレッシング	ハム	ほうれんそう キャベツ もやし コーン	しょうゆ 塩				
こまつなのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく こまつな えのき	煮干し 削り節				
* 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。				【11月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年) 基準値(中学年)	593	24.2	306	
					650	24.0	350	