

# 令和6年度 10月 こんだてよていひょう

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

給食目標：地域でとれる食べ物について知ろう

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				
1 火	マーボー豆腐どん	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	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	がらすーぷ しょうゆ 酒 みりん 塩 テンメンジャン トウバンジャン	599	26.3	325
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* マーボー豆腐 *		
	パンパンジー	ドレッシング ごま	とりにく	キャベツ もやし きゅうり きりほしだいこん とうもろこし	しほ塩	マーボー豆腐は、中国料理のひとつです。ひき肉やとうふ、野菜などをに入れて少し辛くして、とろみをつけて仕上げます。ごはんと一緒に食べましょう。		
2 水	ごはん	こめ				571	19.3	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* くきわかめ *		
	ホキのてんぷら	こむぎこ でんぷん あぶら	ホキ あおさ		しほ塩	くきわかめは、わかめの葉の「しん」の部分です。くきわかめは、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 じゃがいものみそしる	さとう あぶら じゃがいも	さつまあげ くきわかめ わかめ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん ごぼう 煮干し 削り節			
3 木	ごはん	こめ				578	24.5	270
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 10月の給食目標 *		
	とりのねぎしおやき	ごま	とりにく	たまねぎ ねぎ	カオレドレッシング しょうゆ 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。		
	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	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			
	とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ	だし昆布 削り節 しょうゆ みりん 塩			
コッペパン	コッペパン				586			
4 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ポークビーンズ *		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう オリーブオイル てぼうまめ きんときまめ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース みりん 塩 こしょう	ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだ料理です。給食では白いんげん豆の他に金時豆、大豆などの豆を使っています。		
	ツナたまごサラダ	たまごなしマヨネーズ あぶら	たまご まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん	しょうゆ す塩			
7 月	ごはん	こめ				646	24.7	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* こんにゃく *		
	とりのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩	こんにゃくには食物せんいというおなかの調子を整える栄養がたくさん入っています。今日のこんにゃくは佐賀県のみやき町で作られたものです。よく噛んで食べましょう。		
	ピーマンとこんにゃくのいために	さとう あぶら ごま	ぶたにく	もやし こんにゃく にんじん ピーマン きくらげ	しょうゆ みりん 酒			
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな えのき	だし昆布 削り節			
ごはん	こめ				569			
8 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* はるさめ *		
	やきぎょうざ	でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	塩 しょうゆ	今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書くと「春と雨」と書きます。春に降る弱い雨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。		
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま	かにふうみかまぼこ	もやし ほうれんそう きゅうり	すしょうゆ 塩			
	とりだんごスープ	あぶら パンこ でんぷん さとう	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	がらすーぷ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
あきやさいカレー	こめ さつまいも カレールー あぶら	ぶたにく	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが トマト	ケチャップ ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう	653			
9 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あきやさい *		
	ビーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ てぼうまめ きんときまめ	まぐろあぶらづけ だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ す塩 こしょう	今日のカレーは、あきやさいカレーです。さつまいもやれんこんなど秋においしくなる食べ物が入っています。		
	ごはん	こめ						
10 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 魚を食べよう *		
	しろみざかなのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	メルルーサ		しほ塩 しょうゆ 酒	魚には、血や肉、骨をつくる栄養も入っていますが、私たちの血をサラサラにしてくれる栄養も入っています。お肉だけでなく、魚も食べるようにしましょう。		
	こうや豆腐のもの	さとう あぶら	とりにく こうや豆腐 くきわかめ	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒			
	チンゲンサイのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ チンゲンサイ えのき ねぎ	削り節 煮干し			
ごはん	こめ				554			
11 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* デシブルコギ *		
	デシブルコギ	さとう あぶら でんぷん	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ いら	しょうゆ 酒 みりん	デシブルコギは、韓国の料理です。韓国語で「テジ」は豚、「ブルコギ」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		もやし ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しほ塩			
	とうふとわかめのスープ	あぶら	とうふ わかめ	たまねぎ きくらげ	がらすーぷ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
スポーツの日								
14 月	ケチャップライス	こめ さとう あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトビュレ ソース がらすーぷ ワイン 塩 こしょう	594	21.7	266
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ポトフ *		
	ポトフ	じゃがいも あぶら	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	がらすーぷ しょうゆ ワイン 塩 こしょう	ポトフとはフランスの家庭料理のひとつで、肉や野菜をじっくり煮込んだ料理です。野菜を煮込むことで野菜のうまみがたっぷり出て、野菜をたくさん食べることができます。		
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー							

日 種	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				
16 水	ごはん	こめ				577	21.7	375
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつまい * さつまいもは、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たが、今では、全国に広がっています。		
	いわしのうめ	さとう でんぶん	いわし	うめぼし しそ	しょうゆ みりん 塩			
	ごまあえ	さとう ごま		もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ 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 だいこん ごぼう にんじん ねぎ	だし昆布 削り節 煮干し			
17 木	ごはん	こめ				593	24.0	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 地産地消 * 自分の住んでいるところの近くでとれた食べ物を食べることを「地産地消」といいます。その季節にできるとれたての物が食べられる、遠くから運ばなくて良いので環境にやさしいという良いところがあります。		
	わふうハンバーグ	パンこ でんぶん さとう	ぶたにく ぎゅうにくだいず	たまねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん			
	いろどりサラダ	ドレッシング		キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし	塩			
	ふのすましじる	ふ	かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ みりん 塩			
18 金	とりそぼろどん	こめ				548	25.6	286
	ぎゅうにゅう	さとう あぶら	とりにく だいず ひじき みそ	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ 酒 みりん	* とびうお * トビウオはなぜトビウオと呼ばれるようになったか分かりますか？大きな胸びれを翼のように広げて海の上を颯々と飛ぶからです。英語では「フライング・フィッシュ」と言います。		
	とびうおのつみれ汁	でんぶん	とびうお	だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	だし昆布 煮干し 酒 塩			
21 月	ふりかえ休日							
22 火	おべんとうの日							
23 水	ちいさいミルクパン	ミルクパン				528	23.3	307
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パン *		
	やきうどん	うどん あぶら	ぶたにく いか あおりの	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	ソース しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん パインナツプル もりんご	塩			
24 木	ごはん	こめ				603	21.8	309
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あじ *		
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	あじ		しお こしょう			
	ひじきとだいずのいために	さとう	とりにく だいず ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	えのき ねぎ たまねぎ	煮干し 削り節			
25 金	ごはん	こめ				550	23.6	267
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* のり *		
	とりのてりやき	さとう でんぶん	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん			
	いそあえ	さとう	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	しょうゆ みりん 塩			
	とうふのすましじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 しょうゆ 酒 塩			
28 月	ジャンバラヤ	こめ あぶら	えび ウィナー だいず	たまねぎ パプリカ えだまめ とうもろこし マツシュルーム にんにく セロリ にんじん	トマトピューレ ケチャップ	580	22.1	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ジャンバラヤ *		
	やさしいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ はくさい れんこん にんじん パセリ	がらすープ しょうゆ 塩 こしょう ワイン			
29 火	ごはん	こめ				577	24.4	284
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さば *		
	さばのしおやき		さば		しょうゆ 酒 塩			
	ドレッシングあえ	ドレッシング		キャベツ もやし きゅうり とうもろこし ほうれんそう	塩			
	とうふのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	だし昆布 削り節 煮干し			
30 水	ごはん	こめ				595	23.4	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* アーモンド *		
	じゃがいもとあつあげのそぼろ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒			
	キャベツのアーモンドあえ	アーモンド さとう	とりにく	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん 塩			
31 木	ぎゅうどん	こめ				556	21.9	282
	ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにく かまぼこ こうやどうふ	にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩	* 手をきれいに洗おう *		
	あつあげのみそしる		あつあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ	だし昆布 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。					【10月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)	584	23.4	293
					基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350