

令和6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

麗小学校

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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	mg
		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		献立のメッセージ		
1 火	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 かたくりこ あぶら	ホキ あおさ		しお 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います。		
	くきわかめのいために	さとう あぶら	さつまあげ くきわかめ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	に ぽす おし 煮干し 削り節			
2 水	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	ソノイト"レシグ" 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			
3 木	マーボーどうふどん	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	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	からスープ 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			* マーボーどうふ *		
	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 きりぼしだいこん とうもろこし	しお 塩	マーボーどうふは、中国料理の一つです。ひき肉やとうふ、野菜などをを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。		
4 金	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	でんぶん 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			
7 月	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	に ぽす おし 煮干し 削り節	569	20.4	306
	ごはん	こめ				* はるさめ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	やきぎょうざ	かたくりこ 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	しお 塩 しょうゆ			
	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			
8 火	とりだんごスープ	あぶら パンこ でんぶん 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	からスープ しょうゆ 酒 しお 塩 こしょう	586	26.1	312
	コッペパン	コッペパン				* ポークビーンズ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	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			
9 水	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	612	25.0	303
	ごはん	こめ				* 魚を食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
	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		しお 塩 しょうゆ 酒			
	こうやどうふのにも	さとう あぶら	とりにく こうやどうふ くきわかめ	こんにやく ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 酒			
10 木	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	に ぽす おし に ぽ 削り節 煮干し	554	25.2	283
	ごはん	こめ				* デジブルコギ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			デジブルコギは、韓国の料理です。韓国語で「デジ」は豚、「ブルコギ」は肉を焼いた料理を意味しています。		
	デジブルコギ	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にら	しょうゆ 酒 みりん しお 塩			
	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	塩			
11 金	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	からスープ しょうゆ 酒 しお 塩 こしょう	653	22.1	283
	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	* あきやさい *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。		
11 金	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			
	スポーツの日							
14 月								
15 火	ごはん	こめ				577	21.7	375
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さつま汁 *		
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめぼし しそ	しょうゆ みりん 塩	さつま汁は、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。		
	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	こんにやく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	削り節 煮干し			

日 曜	献立名 こんだてりめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちようみりよう	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		献立のメッセージ		
		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				593	24.0	279
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 地産地消 *		
	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	自分の住んでいるところの近くでとれた食べ物を作ることを「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。		
	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			
17 木	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 トマトピューレ ソース がらすूप 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	がらすूप 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で、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						
18 金	ごはん	こめ				601	22.9	262
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* たつたあげ *		
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ 酒 塩	たつたあげは、肉や魚などに下味をつけてかたくり粉をつけて茹であげた料理です。今日は、さばのたつたあげです。		
	チンゲンサイのたまごいため	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく たまご	もやし チンゲンサイ キャベツ	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	はるさめじる	はるさめ	かまぼこ	たまねぎ ねぎ	削り節 だし昆布 しょうゆ みりん 塩			
21 月	ごはん	こめ				569	24.4	310
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごま *		
	ぶたにくとだいこんのうまに	さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ	だいこん たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	ごまのひとつぶは、とても小さいですが、骨や歯をつよくするカルシウムや血のもとになる栄養がたくさん入っています。		
	ツナとわかめのごますあえ	さとう ごま	まぐろあぶらづけ わかめ	キャベツ もやし	す しょうゆ 塩			
22 火	とりそぼろどん	こめ 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	548	25.6	286
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* とびうお *		
	とびうおのつみれ汁	でんぶん	とびうお	だいこん はさい にんじん ごぼう ねぎ	けず おし に ぽ さけ しお 塩 削り節 煮干し 酒 塩	トビウオはなゼトピウオと呼ばれるようになったか分かりますか？大きな胸ひれを翼のように広げて海の上を颯爽と飛び回ります。英語では「フライング・フィッシュ」と言います。		
23 水	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	アジは、おいしいので「味がいい」ということから「アジ」と呼ばれるようになったそうです。アジには、体をつくるものになるたんぱく質が多く含まれています。佐賀・長崎県周辺の海域でもとれています。		
	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			
24 木	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	に ぽ けず おし 煮干し 削り節	550	23.6	267
	ごはん	こめ				* のり *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			佐賀県は、有明海に面しており、のりの養殖が盛んな地域です。ごはんに巻いて食べるだけでなく、汁ものに入れたり、あえものに入れたり、いろいろな食べ方ができる食べ物です。今日は和え物に入れています。		
	とりのてりやき	さとう でんぶん	とりにく	しょうが	さけ しお 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			
25 金	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	528	23.3	307
	ちいさいミルクパン	ミルクパン				* パン *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パンや麺は小麦粉から作られますが、その小麦粉は輸入に頼ることが多いです。しかし学校給食で出ているパンや麺は、国産のものを使っています。中でもパンは佐賀県産の小麦粉100%で作られています。		
	やきうどん	うどん あぶら	ぶたにく いか あおのり	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			
28 月	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん バイナッブル もも りんご	しお 塩	577	24.4	284
	ごはん	こめ				* さば *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さばやかつお、いわしなどの青魚には、脳の栄養素といわれるDHAが豊富に含まれています。血液をさらさらにしたり、頭の働きをよくしたりなど、体に良い働きをしてくれます。		
	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	しお 塩			
29 火	とうふのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	けず おし に ぽ 削り節 煮干し	595	23.4	291
	ごはん	こめ				*アーモンド*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			アーモンドには、ビタミンや鉄分、おなかの調子を整える食物せんいなど、たくさんの栄養が含まれています。今日はキャベツのアーモンド和えに使っています。		
	じゃがいもとあつあげのそぼろに	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			
30 水	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	580	22.1	281
	ジャンバラヤ	こめ あぶら	えび ウインナー だいず	たまねぎ パプリカ えだまめ とうもろこし マッシュルーム にんにく セロリ にんじん	トマトピューレ ケチャップ カレーこ 塩 こしょう しょうゆ ワイン	* ジャンバラヤ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ジャンバラヤとはアメリカ南部のスパイシーな味付けが特徴的な料理です。肉や魚介類、野菜をたっぷり使っています。給食では辛くないように味付けをしています。		
31 木	やさいスープ	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	がらすूप しょうゆ 塩 こしょう ワイン	611	25.7	282
	ごはん	こめ				* 手をきれいに洗おう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			給食の前には手をきれいに洗いましたか？手洗いは、ばい菌を落とす、安心して給食の準備をしたり、たべたり、自分やみんなの健康を守るためにします。きれいなハンカチで拭くことも大切です。		
	とりのつくねやき	パンこ でんぶん さとう	とりにく だいず ひじき	たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん			
* 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。	ツナポテトサラダ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり にんじん	す しお 酢 塩 こしょう	586	23.6	293
	はくさいのスープ	あぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ ほうれんそう	がらすूप しょうゆ ワイン 塩 こしょう	650	21.1~32.5	350
	【10月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学年)				基準値(中学年)			