

令和7年度 10 月 こんだてよてい表

鹿栖北小学校
 弥生が丘小学校
 基里小学校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわれることがあります			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		献立のメッセージ		
1 水						551	24.5	279
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* 10月の食育目標 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			10月の食育 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。		
	ぶたにくとなすのみそいため	さとう,あぶら,ごま,でんぶん	ぶたにく,みそ	なす,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,パプリカ,しょうが	しょうゆ,みりん,さけ			
	チンゲンサイとたまごのスープ	あぶら	きんしたまご,かまぼこ	たまねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	とりがらスープ,しょうゆ,さけ,しお,こしょう			
2 木						549	23.4	279
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* なまふ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日のすまし汁には、もみじの形をした生麺が入っています。生麺は小麦からできた日本の伝統的な食べ物です。味がしみて、もちもちした食感が人気です。よくかんで食べましょう。		
	とりにくのごまだれやき	ごま	とりにく,みそ	たまねぎ,ねぎ	さけ,みりん			
	おかかあえ	さとう	かつおけずりぶし	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,もやし	しょうゆ,みりん,しお			
3 金	なまふととうふのすましじる	なまふ	とうふ,かまぼこ,うおそうめん	ほししいたけ,ねぎ	だし昆布,削り節,しょうゆ,さけ,しお	595	26.4	261
	すくなめごはん	せいはくまい,きようかまい				* 机の上はきれいですか *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			給食を食べるとき、机の上にはふでばこがのったままになっていませんか？給食を 安全に食べるためにも食べる前に机の上や周りを片付けましょう。		
	やきうどん	うどん,あぶら	ぶたにく,いか,かつおぶし	キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん	ソース,しょうゆ,さけ,しお,こしょう			
	とりつくねのてりやきソース		とりつくねのてりやきソース					
6 月	ごはん	せいはくまい,きようかまい				666	22.2	348
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* お月見献立 *		
	あじフライ	あぶら	あじフライ			今日は十五夜です。十五夜は、昔のカレンダーで8月15日の夜に見える月のことで「中秋の名月」といいます。団子やススキ、里芋などをお供えて、月をながめます。秋の収穫に感謝し、豊作を祈る行事で、芋名月ともいわれます。		
	ごもくまめ	あぶら,さとう	とりにく,だいず,ひじき	にんじん,こんにやく,ごぼう	しょうゆ,さけ,みりん			
	さつま芋もとのきのみそしる	さつま芋	みそ	えのき,ねぎ,たまねぎ	にほけす,しお,削り節			
7 火	おつきみゼリー	おつきみゼリー				559	22.5	279
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* 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、汚れや細菌を落とすとして、安心して給食の準備をしたり、食べたりと、自分やみんなの健康を守るために大切です。洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。		
	ぶたにくとだいこんのうまに	さとう,あぶら	ぶたにく,あつあげ	しょうが,だいこん,たまねぎ,れんこん,にんじん,こんにやく	しょうゆ,みりん,さけ			
	ツナとわかめのすのもの	さとう	まぐろあぶらづけ,わかめ	キャベツ,きゅうり,もやし	す,しょうゆ,しお			
8 水						562	23.4	309
	とりそぼろどんぶり	せいはくまい,きようかまい,ごま,さとう,あぶら	とりにく,だいず,みそ	たまねぎ,にんじん,しょうが	しょうゆ,さけ,みりん	* こんさい *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			根菜とは、土の中で育つ栄養たっぷりの野菜をいいます。にんじんや大根、ごぼうやれんこんなどがあります。体を温めてくれる働きもあるのでこれからの寒い季節にしっかり食べたい野菜です。		
	こんさいのみそしる	あぶらあげ,みそ	れんこん,だいこん,はくさい,にんじん,ごぼう,ねぎ	けす,しお,にほけす,削り節,煮干し				
9 木						617	24.9	262
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* たつたあげ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			たつたあげという名前は、奈良県の電田川からついた名前です。電田川は、色づいたもみじが有名な場所、揚げた色ももみじの色に似ていることからつけられました。		
	さばのたつたあげ	こむぎこ,でんぶん,あぶら	さば	しょうが	しょうゆ,さけ,しお			
	チンゲンサイのたまごいため	あぶら	ぶたにく,たまご	もやし,チンゲンサイ,キャベツ	しょうゆ,さけ,しお,こしょう			
10 金	ごもくじる	あぶら	とりにく,ちくわ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	だし昆布,削り節,しょうゆ,みりん,しお	582	20.1	307
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* 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	あぶら	ぎょうざ					
	はるさめのすのもの	はるさめ,さとう,ごま	かまぼこ,わかめ	もやし,きゅうり	す,しょうゆ,しお			
13 月	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,にんじん,きくらげ	がらすープ,しょうゆ,さけ,しお,こしょう	515	23.6	290
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* ボークビーンズ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ボ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や金時豆、大豆などいろいろな種類の豆を使っています。		
	ポークビーンズ	じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく,だいず,ミックスビーンズ	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	クチャップ,ワイン,しょうゆ,ソース			
	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	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	みりん,しお,こしょう			
14 火						648	24.5	294
	ごはん	せいはくまい,きようかまい				* こんにゃく *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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がたくさん入っています。今日のこんにゃくはとりの町、みやき町で作られたものです。よく噛んで食べましょう。		
	とりにくのかからあげ	でんぶん,こむぎこ,あぶら	とりにく	にんにく,しょうが	しょうゆ,さけ,しお			
	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,こんにやく,にんじん,えだまめ	しょうゆ,みりん,さけ			
15 水	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	にほけす,しお,削り節			

	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		
16 木						624	24.4	317
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* 田代小6年生が考えた献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日の給食は田代小学校6年生が考えた献立です。献立のおすすめポイントは「旬の野菜のほうれんそうやさつまいもを入れたところ」です。		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,しょうが	しょうゆ,さけ,みりん			
	ほうれんそうのごまあえ	ごま,さとう		ほうれんそう,キャベツ	しょうゆ,白だし,しお			
さつまいものみそしる	さつまいも	あつあげ,みそ	たまねぎ,ねぎ	ごま油,すり油,しょう油,しょう油				
17 金						661	21.0	281
	ミートボールカレー	せいはいくまい,きようかまい じゃがいも,カレールー,あぶら	とりとぶたのミートボール,チーズ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト	ケチャップ,カレー,こ,ワイン,ソース しょうゆ,しお,こしょう	* 地産地消 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			自分の住んでいるところ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ものを食べられること、遠くから運ばなくて良いので環境にやさしいことと、良いところがあります。		
	ビーンズツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ,ミックスビーンズ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,すし,しお,こしょう			
20 月	給食なし							
21 火	給食なし：弥生が丘小・基里小					603	24.3	296
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* 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。今日はキャベツと一緒にあえものしています。		
	じゃがいもとあつあげのにもの	じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく,あつあげ	こんにやく,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,さけ			
	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,しお			
22 水						589	21.1	289
	ジャンバラヤ	せいはいくまい,きようかまい,あぶら	とりにく,ウインナー,チーズ	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,とうもろこし,にんじん マッシュルーム,にんにく,セロリ	トマトピューレ,トマトソース,ケチャップ, カレー,こしょう,ソース,しょう油,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トマト味のまぜご飯です。鶏肉や野菜をたっぷり使っています。給食では辛さを控えめにつくっています。ご飯とよく混ぜて食べましょう。		
	ヌードルスープ	スパゲティ,あぶら	ベーコン	たまねぎ,はくさい,にんじん	からスープ,しょうゆ,しお,こしょう,ワイン			
23 木						573	24.1	283
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* 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。DHAは、血液をさらさらにしたり、頭の働きをよくしたりする、体に良いあぶらです。		
	さばのしおやき		さば		しょうゆ,さけ,しお			
	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,ほうれんそう	しお			
とうふのみそしる		あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ	たまねぎ	ごま油,すり油,しょう油,しょう油				
24 金						573	24.2	275
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* 小松菜 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			小松菜はカルシウムたっぷり、骨や歯を丈夫にして、元気な体をつくる緑の野菜です。江戸時代から親しまれてきた野菜で、東京都の小松川村で栽培されていたので、小松菜と名付けられたそうです。		
	とりにくのとてりやき	さとう,でんぶん	とりにく	にんにく	さけ,しお,しょうゆ,みりん			
	こまつなのおかかあえ	さとう	かつおがし	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,みりん,しお			
とうにゅうめんのずましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	ねぎ,ほししいたけ	だし,昆布,削り節,しょうゆ,みりん,しお				
27 月						589	24.7	286
	マーボーじゃがどん	せいはいくまい,きようかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん	ぶたにく,だいず,みそ	たまねぎ,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,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン	* マーボーじゃが丼 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーボーじゃがは、麻婆豆腐の豆腐のかわりにジャガイモを入れた料理です。今日は、どんぶりなので、ごはんの上にかけて食べましょう。		
	ビーフンスープ	ビーフン,あぶら	ぶたにく,ちくわ,かまぼこ	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	とりからスープ,しょうゆ,さけしお,こしょう			
28 火						601	22.0	283
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* かつおフライ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かつおは、春と秋においしくなる魚です。秋のおいしい時期の鰹のことを戻り鰹といえます。脂がのっていて、とても美味しくなっているのご飯と一緒によく噛んで食べましょう。		
	かつおフライ	あぶら	かつおフライ					
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,えだまめ	しょうゆ,さけ,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,ねぎ	ごま油,すり油,しょう油,しょう油				
29 水						600	24.6	291
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* 弥生が丘小学校6年生が考えた献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日の給食は弥生が丘小学校6年生が考えた献立で、「佐賀県以外にも九州の名産品や西日本の食材をたくさん使いました。鶏肉のあまだれ焼きは甘だれが少し酸っぱくおいしいです」というところがおすすです。		
	とりにくのおまだれやき	でんぶん	とりにく	にんにく,しょうが,レモン	しお,りんごす,みりん			
	ありあけのりのあえもの	さとう	のり	ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,みりん			
こんぶだしスープ	あぶら	とうふ,わかめ	たまねぎ,ねぎ	おだし,しょう油,しょう油,しょう油,しょう油				
レモンゼリー	レモンゼリー				ワイン,しお,こしょう			
30 木						607	24.5	268
	チキンライス	せいはいくまい,きようかまい,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 ワイン,しお,こしょう	* ボトフ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ボ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、野菜をたくさん食べることができます。		
	ボトフ	じゃがいも,あぶら	ウインナー,とりとぶたのミートボール	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ	とりからスープ,しょうゆ, ワイン,しお,こしょう			
31 金						589	22.0	392
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				* さつま汁 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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たみそ汁です。鹿児島県の郷土料理でしたが、今では全国に広がっています。昔は鹿児島県を薩摩藩と呼んでいたことから、さつま汁という名前になりました。		
	いわしのうめに		いわしのうめに					
	ごまあえ	さとう,ごま		もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,しお			
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	ごま油,すり油,しょう油,しょう油				
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。					1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)	593	23	294
					基準値(中学年)	650	21.1~32.5	350

※加工食品に使われている食品については、右記のQRコードを開き「学校給食使用加工品原材料一覧」でご確認ください。

