

今月の目標： 地域でとれる食べ物について知ろう

鳥栖小学校・田代小学校

若葉小学校

中原特別支援学校鳥栖田代分校

令和7年度 10 月 こんだてよてい表

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
		さいろの食べ物	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						603	25.6	271
	ソースカツどん	せいはくまい,きょうかまい,こむぎこ,あぶら	ぶたにく		さけ,しお	* 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。		
	ゆでやさい			キャベツ,ほうれんそう,もやし	しお,とかつソース			
	けんちんじる	じゃがいも,あぶら	とりにく,とうふ	だいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにやく,ねぎ				
2 木						621	22.2	302
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* アジ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			アジという名前は、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、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。佐賀県唐津市の周りの海でもとれる魚です。		
	あじフライ	あぶら	あじフライ					
	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			
さつまいもとえのきのみそしる	さつまいも	みそ	えのき,ねぎ,たまねぎ	煮干し,削り節				
3 金	給食なし：中原分校					549	23.4	279
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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鰓が入っています。生鰓は小鰓からできた日本の伝統的な食べ物です。味がしみて、もちもちした食感の人気です。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			
	なまら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			
6 月	給食なし：中原分校					640	26.4	307
	すくなめごはん	せいはくまい,きょうかまい				* お月見献立 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は十五夜です。十五夜は、菅のカレンダーで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。		
	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					
おつきみゼリー	おつきみゼリー							
7 火	給食なし：中原分校					617	24.9	262
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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で、揚げた色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			
	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	しょうゆ,だし,昆布,しょうゆ,みりん,しお			
8 水						559	22.5	279
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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				
9 木						562	23.4	309
	とりそぼろどんぶり	せいはくまい,きょうかまい,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、王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と食べたい野菜です。		
	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	けず,だし,に ぽ 削り節,煮干し			
10 金						648	24.5	294
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* こんにやく *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こんにや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。今日のこんにやくとはなりの町、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			
こんにやくのいために	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				
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 けず,だし 煮干し,削り節				
13 月	スポーツの日							
14 火						582	20.1	307
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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			
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				
15 水						515	23.6	290
	しょくパン	しょくパン				* 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。		
	ボークビーンズ	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	しょうゆ,す,しお				

	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
		さいろの食べ物	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	おもに体の働きを整える		献立のメッセージ		
16 木						617	23.5	295
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 白身魚のコーンフレークフライ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は、ホキという白身魚をフライにしています。いつもは衣にパン粉をつけていますが、今日はコーンフレークをつけて揚げました。ざくざくとした食感が楽しいフライです。よく噛んで食べましょう。		
	しろみぎかなのコーンフレイ	こむぎこ,コーンフレーク,あぶら	ホキ		しお,こしょう,しょうゆ,さけ			
	ごぼうのソテー	あぶら	ベーコン	にんにく,ごぼう,にんじん,キャベツ,えのき	しょうゆ,しお,こしょう,ワイン			
17 金	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,ねぎ	けり節,煮干し	624	24.4	317
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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ちを入れたところ」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			
20 月	さつまいちのみそしる	さつまいち	あつあげ,みそ	たまねぎ,ねぎ	煮干し,けり節	661	21.0	281
	給食なし：鳥栖小					* 地産地消 *		
	ミートボールカレー	せいはくまい,きょうかまい	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	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。その季節にできるものとれたての物を食べられること、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。		
		じゃがいも,カレー,あぶら			しょうゆ,しお,こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21 火	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,しお,こしょう	573	24.1	283
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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			
22 水	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	けり節,煮干し	603	24.3	296
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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、おなかの働き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。今日はキャベツと一緒にあえものにしています。		
	じゃがいもとあつあげのもの	じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく,あつあげ	ごんにやく,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	キャベツ,こまつな,もやし	しょうゆ,みりん,しお			
23 木	ジャンバラヤ	せいはくまい,きょうかまい,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	トマトピューレ,トマトソース,ケチャップ,	589	21.1	289
				マッシュルーム,にんにく,セロリ	カレー,こしょう,ソース,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			
24 金	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				601	22.0	283
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* かつおフライ *		
	かつおフライ	あぶら	かつおフライ			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います。脂がのっていて、とても美味しくなっているのでご飯と一緒によく噛んで食べましょう。		
	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	ごんにやく,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	煮干し,けり節			
27 月	給食なし：田代小・若葉小・中原分校					573	24.2	275
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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、元氣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	かつおぶし	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,みりん,しお			
28 火	とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	ねぎ,ほししいたけ	だし,昆布,けり節,しょうゆ,みりん,しお	589	24.7	286
	給食なし：田代小・若葉小・中原分校					* マーボーじゃが丼 *		
	マーボーじゃがどん	せいはくまい,きょうかまい	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	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。		
		じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん			しお,チンメンジャン,トウバンジャン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
29 水	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	とりがらスープ,しょうゆ,さけ,しお,こしょう	589	22.0	392
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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、さつまいち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	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	さつまいち,あぶら	とりにく,みそ	ごんにやく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	けり節,煮干し			
30 木	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				600	24.6	291
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 弥生が丘小学校6年生が考えた献立 *		
	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	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文化をたくさん使いました。鶏肉のお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めです。		
	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,おしょうゆ,だし昆布,かつ節			
31 金	レモンゼリー	レモンゼリー				607	24.5	268
	チキンライス	せいはくまい,きょうかまい,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	* ポトフ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ワイン,しお,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、野菜をたくさん食べることができます。		
	ポトフ	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	とりがらスープ,しょうゆ,ワイン,しお,こしょう			
* 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)		596	24	293
				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。

