

令和7年度10月 が つ こんだて ひ ゃ う てよてい表

鹿小学校
 旭小学校

日 曜 日	献立名	ざいりょう ※ かわるごうがあります			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				
1 水						579	24.2	292
	ごはん	せいはいくまい				* 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。		
	とりにくのねぎしおやき	ごま	とりにく	たまねぎ、ねぎ	ノイタクト「レシガ」しょうゆ、しお			
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん、しお			
さといものみそしる	さといも	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	にほけすだし 煮干し、削り節				
2 木						595	26.4	261
	すくなめごはん	せいはいくまい、きょうかまい				* 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、机の上にはふて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					
3 金						621	22.2	302
	ごはん	せいはいくまい、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、こんにゃく、ごぼう	しょうゆ、さけ、みりん			
さつまいもえのきのみそしる	さつまいも	みそ	えのき、ねぎ、たまねぎ	にほけすだし 煮干し、削り節				
6 月						594	23.4	325
	ごはん	せいはいくまい、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、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。団子やすすき、里芋などを供えて、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。		
	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			
なまふととうあめのすましじる	なまふ	とうふ、かまぼこ、うおそうめん	ほししいたけ、ねぎ	にんじん、しょうゆ、みりん、しお				
おつきみゼリー	おつきみゼリー							
7 火						562	23.4	309
	とりそぼろどんぶり	せいはいくまい、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、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、だしにほけす 削り節、煮干し				
8 水						617	24.9	262
	ごはん	せいはいくまい、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、奈良県の竜田川からついた名前です。竜田川は、谷ついたもみじが有名な場所ので、揚げた色が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	削り節、だし昆布、しょうゆ、みりん、しお				
9 木						559	22.5	279
	ごはん	せいはいくまい、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、こんにゃく	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			
10 金						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	みりん、しお、こしょう			
13 月	スポーツの日							
14 火						648	24.5	294
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				* 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たくさん入っています。今日のこんにゃくはほとんどの町、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			
	こんにゃくのいたために	さとう、あぶら、ごま	ぶたにく	もやし、こんにゃく、にんじん、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	にほけすだし 煮干し、削り節				
15 水						582	20.1	307
	ごはん	せいはいくまい、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	とりにだんご	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きくらげ					

	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	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	おもに体の調子を整える		献立のメッセージ		
16 木						661	21.0	281
	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	* 地産地消 *		
		じゃがいも,カレールー,あぶら			しょうゆ,しお,こしょう	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の物を食べられること、速く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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
17 金						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레이크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레이크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ライ	こむぎこ,コーンフ레이크,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			
20 月	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	しょうゆ,しお,こしょう,すりおろし,煎り節,煮干し	624	24.4	317
						* 田代小6年生が考えた献立 *		
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
21 火	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	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しています。ご飯とよく混ぜて食べましょう。		
	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	しょうゆ,しお,こしょう,煎り節,煮干し			
	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,ウィンナー,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,しお,こしょう,ソース,しょうゆ,ワイン	* ジャンバラヤ *		
22 水	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	しょうゆ,しお,こしょう,煎り節,煮干し	573	24.1	283
						* さば *		
23 木						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、おなかの調子を整える食物繊維など、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にも	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	とりにく	キャベツ,こまつな,もやし	しょうゆ,みりん,しお			
24 金						589	24.7	286
	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	がらすープ,しょうゆ,さけ,みりん	* マーボーじゃが丼 *		
		じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん			しお,デンプンジャン,トウバンジャン	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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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	とりがらすープ,しょうゆ,さけ			
27 月					しお,こしょう	給食なし		
						給食なし		
28 火						給食なし		
						給食なし		
						給食なし		
29 水						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	* ボトフ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ワイン,しお,こしょう	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で、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	ウィンナー,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	とりがらすープ,しょうゆ,			
					ワイン,しお,こしょう			
30 木						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、にんじん、さつまいもなどを入れて煮込んだみそ汁です。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			
31 金	さつまじる	さつまいも,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	しょうゆ,しお,こしょう,煎り節,煮干し	600	24.6	291
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* 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めです。		
	とりにくのあまだれやき	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	おろしお,こしょう,しょうゆ,だし,味噌,かつお節	1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)		
	レモンゼリー	レモンゼリー						
* 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。				基準値(中学年)		596	23	296
						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。

