

令和8年度



10 月 こんだてよてい表

給食の目標:

食べ物の3つのはたらきをしよう


 田代小学校
 弥生が丘小学校
 麓小学校

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 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 木						599	24.6	268
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				10月の給食目標		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今月の給食目標は「食べ物の3つの働きを知ろう」です。 食べ物には、黄、赤、緑に分けられます。どの色の食品もバランスよく食べることが大切です。		
	白身魚のムニエル	こむぎこ,バター,あぶら	ホキ		塩,ワイン			
	トマトソース	あぶら	ベーコン	たまねぎ,トマト,にんじん	ケチャップ,ソース			
2 金	ABCスープ	マカロニ,あぶら	ウインナー	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ほうれんそう		579	23.8	339
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				きいろのしゅくひん		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「黄色の食品」は、おもにエネルギーになる働きがあります。ごはんやパン、麺、いも類などです。運動したり、勉強したりする方のもとになります。		
	こんさいのにももの	さといも,さとう,あぶら	ぶたにく,あつあげ	にんじん,れんこん,ごぼう,だいこん,こんにゃく	しょうゆ,酒,みりん			
	きのこやさいのおかかあえ 一食そぼろ	ドレッシング,さとう	ぎよにくソーセージ,かつおぶし	えのき,しめじ,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ			
5 月						603	25.3	270
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				大分県の郷土料理		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「だんご汁」は大分県の郷土料理です。小麦粉を練ってつくっただんごを汁に入れて作ります。また、とり天やかぼす、しょうゆ、塩		
	とりてん	こむぎこ,でんぶん,あぶら	とりにく		しょうゆ,酒,塩			
	かぼすあえ	さとう		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,かぼすかじゅう	す,しょうゆ,塩			
6 火	だんごじる	やせうまふうひらめん,あぶら	とりにく	にんじん,だいこん,はくさい,こんにゃく	酒,煮干し,かつおぶし,しょうゆ,塩	614	24.2	397
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				秋のなす		
	牛乳		ぎゅうにゅう			夏のなすは太陽をたくさんあびて大きく育ちます。秋のなすは量と夜の温度差が大きい、水分をギュッとためこんで皮がやわらかく、甘みやうまみが強くなりとてもおいしくなります。		
	とりにくのてりやき		てりやきチキン					
	はるさめのすのもの なすのみそしる	はるさめ,ごま,さとう	ぎよにくソーセージ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	す,しょうゆ,塩			
7 水						528	27.3	276
	ながさきさくらうどん	ちゅうかめん,あぶら,でんぶん	ぶたにく,いか,えび,かまぼこ	たけのこ,キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん,きくらげ,ねぎ	塩,ソース,鰹節湯,ごしょう,酒,しょうゆ	五目パオズ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「五目パオズ」とは、日本では「中華まん」という名前で呼ばれる食べ物です。小麦粉で作った生地と具材を包んで蒸したものです。		
	ごもくパオズ		ごもくパオズ					
8 木						637	26.9	271
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				鶏肉のコーンフレークフライ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			コーンフレークをよくくたいて、フライの衣としてつけました。カリカリとした食感が楽しく、コーンフレークの味も加わってとてもおいしくあがっています。		
	とりにくのコーンフレークフライ	こむぎこ,コーンフレーク,あぶら	とりにく	にんにく	ワイン,塩,しょうゆ			
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	もやし,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,ワイン,塩,ごしょう			
9 金	はくさいのスープ	あぶら	とりにく	はくさい,たまねぎ,にんじん		567	24.8	296
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				あかのしゅくひん		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「赤の食品」は体をつくるのはたらきをします。肉や魚、卵、大豆、牛乳、乳製品、海藻類などが赤の食品です。成長期にとっても大切な食品です。		
	とりにくのごまみそやき	ごま, ねりごま	とりにく, ごめみそ	たまねぎ, ねぎ	酒, 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, にんじん, キャベツ, もやし	しょうゆ, みりん, 塩			
12 月	ほうれん草のすましじる		かまぼこ, とうふ	ほうれんそう, たまねぎ, えのき	だし昆布, かつおぶし, しょうゆ, 酒, 塩			
	スポーツの日							
						549	26.1	285
	ビタパン	ビタパン				ビタパン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「ビタパン」とは、中がポケットのようにできているので、魚や野菜などを中に詰めて食べます。地中海沿岸や中東、北アフリカなどで広く食べられてきた平たいパンです。		
13 火	しろみぎかなのガーリックあげ	でんぶん, こむぎこ, あぶら	しろみぎかな(たら)	にんにく	塩, ごしょう, ワイン			
	キャベツのサラダ	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, ほうれんそう, えだまめ	す, 塩, ごしょう			
	ラタトゥユ	あぶら		なす, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, パプリカ, トマト		603	26.5	283
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				すききらいせずに食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			私たちの体は食べ物からできています。黄色、赤、緑の食品をバランスよく食べると元気にすごすことができます。すききらいせずに食べましょう。		
14 水	マーボー豆腐	さとう,あぶら,でんぶん	ぶたにく,とうふ,みそ	たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ,にんにく,しょうが				
	ビーフンスープ	ビーフン,あぶら	ぶたにく,えび	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ				
15 木						647	27.0	271
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				みどりのしゅくひん		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「緑の食品」は体の調子をととのえる働きをします。野菜やきのこ、果物が緑の食品です。おなかの調子をととのえたり、風邪にかかりにくくしてくれたりします。		
	ハンバーグデミグラスソース	パンこ,さとう,でんぶん	ぎゅうにく,ぶたにく,だいず	たまねぎ				
	コーンポテト	じゃがいも		とうもろこし				
	やさしいスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しめじ				

	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
		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 金						674	23.8	268
	ジャンバラヤ	せいはくまい、きょうかまい、あぶら	ウインナー、とりく	たまねぎ、にんじん、パプリカ、セロリ、にんにく		ジャンバラヤ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「ジャンバラヤ」はアメリカの料理です。鶏肉やウインナー、野菜類を炒め、スパイスと調味料で味付けし、ごはんをよく混ぜて食べます。		
	チキンスープ	じゃがいも、あぶら	とりく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ				
19 月	アメリカンミニドック	あぶら、さとう	アメリカンドッグ		ケチャップ、ソース	606	24.9	360
						魚を食べよう		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				魚は「赤の食品」で、私たちの体を作ってくれます。また、血液をさらさらにくしてくれるよいあぶらがはいっていて、のうやんせうの病気をふせいでくれる大切なはたらきをします。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに		いわしうめに					
20 火	もやしのじゃこいため	あぶら、ごまあぶら	しらすまし	もやし、えだまめ、にんじん	しょうゆ、塩	619	22.7	294
	さつまじる	さつまいも、あぶら	とりく、みそ	こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつおぶし、煮干し	卵		
						卵は、「完全栄養食」とよばれるほど、栄養たっぷりの食品です。赤の仲間の食品で、体をつくってくれます。和食、洋食、中華など様々な料理に使われています。		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい						
	牛乳		ぎゅうにゅう					
21 水	やきぎょうざ	あぶら	ぎょうざ			645	24.0	291
	ちんげんさいのすのもの	さとう、ごま	ちくわ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、きゅうり	す、しょうゆ、塩	かつお		
	はるさめとたまごのスープ	はるさめ、でんぶん、あぶら	とりく、冷凍たまご	たまねぎ、もやし、ねぎ		かつおの旬は年に2回あります。春から初夏にかけてを「初がつお」、秋を「戻りがつお」といいます。初がつおはさっぱりとしていて、戻りがつおはあぶらがのって、こい味わいになります。		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい						
	牛乳		ぎゅうにゅう					
22 木	かつおフライ	あぶら	かつおフライ			607	23.8	292
	ごぼうのソテー	ごま、さとう、あぶら	ハム	ごぼう、こんにゃく、にんじん、えだまめ	しょうゆ、酒、みりん	佐賀県産のれんこん		
	キャベツとベーコンのスープ	じゃがいも、あぶら	ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな		佐賀県の特産品の一つに「れんこん」があります。主に白石町でとれ、全国的にも有名です。れんこんはビタミンや食物せんいなどが含まれ体にいい食べ物です。		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい						
	牛乳		ぎゅうにゅう					
23 金	じゃがいものそぼろに	じゃがいも、さとう、あぶら	とりく、あつあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、こんにゃく	しょうゆ、みりん	622	26.9	279
	れんこんさんびら	さとう、ごまあぶら、ごま	さつまあげ、ぶたにく	れんこん、きくらげ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	海苔入り麺のすまし汁		
						今日のすまし汁に入っている海苔入り麺は、佐賀県でとれた海苔が入っています。3つの食品と一緒に食べることで体の中であまきはたらくことができます。		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい						
	牛乳		ぎゅうにゅう					
26 月	さばのてりやき	さとう、でんぶん	さば	しょうが、にんにく	酒、塩、しょうゆ、みりん	給食なし		
	もやしのドレッシングあえ	ごま、ドレッシング	ひじき	もやし、にんじん、えだまめ、きゅうり				
	のり入りめんすましじる	のり入りめん	かまぼこ	たまねぎ、えのき、ねぎ	かつおぶし、だし、昆布、酒、塩、しょうゆ			
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい						
	牛乳		ぎゅうにゅう					
27 火	給食なし：たしろ小、やよいがみ小					583	23.1	301
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				食べ物の中でののはたらき		
	牛乳		ぎゅうにゅう			きいろ、あか、みどりの食品は、体の中でおたがいに助け合って働いています。3つの食品と一緒に食べることで体の中であまきはたらくことができます。		
	ちくわのカレーあげ	こむぎこ、ごま、あぶら	ちくわ		酒、カレー粉			
	ひじきのいために	さとう、あぶら	とりく、あぶらあげ、ひじき	こんにゃく、にんじん、ごぼう、えだまめ	しょうゆ、みりん、酒			
28 水	ふのすましじる	ふ	かまぼこ、うおすめん、わかめ	えのき	だし、昆布、かつおぶし、しょうゆ、塩、酒	597	24.3	297
						牛乳をもう		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				牛乳はあかの食品で、体をつくってくれるはたらきをします。特にカルシウムという栄養がたくさん入っているの、ほねやはを強くしてくれます。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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	とりく、あつあげ、こうやどうふ	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、酒			
29 木	アーモンドあえ	アーモンド、さとう		ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ、塩	695	25.3	346
						チリコンカン		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				チリコンカンは、アメリカのテキサス州の郷土料理です。肉、豆、トマト、たまねぎなどの野菜とチリパウダーで炒めて煮込む料理です。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	チリコンカン	（おまけ）「チリコンカン」は「チリ」が「コンカン」で「チリ」が「コンカン」	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく				
30 金	マカロニサラダ	マカロニ、たまごなしマヨネーズ、ごま	ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	カオレドレッシング、塩、こしょう	586	28.0	308
	パンブキンパバロア	パンブキンパバロア				鳥橋小6年生が考えたみそ汁		
	ごはん	せいはくまい、きょうかまい				今日は鳥橋小6年生が考えたみそ汁です。だしは煮干しと鰹節、実はだいこん、さつまいも、れんこん、とうふ、油揚げ、ねぎです。冬野菜がたっぷり入ったみそ汁です。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	あぶら	さけ	レモン	しょうゆ、塩、酒			
	きんぴらごぼう	ごま、あぶら、さとう	ぶたにく	ごぼう、にんじん、えだまめ、こんにゃく	しょうゆ、酒、みりん、塩	584	24.0	289
	ふゆやさいのみそじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、れんこん、ねぎ	煮干し	650	21.1~32.5	350
	* 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（鳥橋小中学年） 基準値（中学年）		584	24.0	289
						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「学校給食用加工品原材料一覧」でご確認ください。

食べものの3つのはたらきをしよう

