

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



若葉小学校
基里小学校
旭小学校

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		献立のメッセージ		
1 木						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、とり天やかぼすあえも大分県でよく食べられています。		
	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			
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,こんにやく	酒,煮干し,かつおぶし,しょうゆ,塩	599	24.6	268	
2 金						10月の給食目標		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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			
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	がらスープ,野菜フィッシュオイル,塩,コショウ,ワイン	579	23.8	339	
5 月						きいろのしょくひん		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				「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、勉強したりする力のもとになります。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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,こんにやく	しょうゆ,酒,みりん			
	きのこやささいのおかかあえ	ドレッシング,さとう	ぎょにくソーセージ,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			
一食そばろ		とりそばろ						
6 火						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레이크フライ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			コーンフ레이크をよくくだいて、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레이크の味も加わってとてもおいしくしあがっています。		
	とりにくのコーンフ레이크フライ	こむぎこ,コーンフ레이크,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,こしょう			
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	がらスープ,野菜フィッシュオイル,塩,コショウ,ワイン	614	24.2	397	
7 水						秋なす		
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				夏のなすは太陽をたくさんあびて大きく育ちます。秋のなすは昼と夜の温度差が大きく、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。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	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	はるさめ,ごま,さとう	ぎょにくソーセージ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	す,しょうゆ,塩			
なすのみそしる		あつあげ,みそ	なす,たまねぎ,えのき,ねぎ	かつおぶし,煮干し	528	27.3	276	
8 木						五目パオズ		
	ながさきさうらどん	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	だし,ソース,鰹節湯,こしょう,酒,しょうゆ	「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で具材を包んで蒸したものです。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ごもくパオズ		ごもくパオズ					
9 金						603	26.5	283
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				ずきざんいせずに食べよう		
	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。ずきざんいせずに食べましょう。		
	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, こめみそ	たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ,にんにく,しょうが	がらスープ,しょうゆ,鶏みりん,塩,かつお節,コショウ			
	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	がらスープ,野菜フィッシュオイル,しょうゆ,塩,コショウ			
12 月	スポーツの日							
13 火						567	24.8	296
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				あかのしょくひん		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「赤の食品」は体をつくるはたらきをします。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, こめみそ	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			
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				
14 水						549	26.1	285
	ピタパン	ピタパン				ピタパン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「ピタパン」とは、中がポケットのようになっているので、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。		
	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,こしょう,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,こしょう			
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	がらスープ,野菜フィッシュオイル,ケチャップ,塩,しょうゆ,ワイン				
15 木						606	24.9	360
	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				魚を食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			魚は「赤の食品」で、私たちの体を作ってくれます。また、血液をさらさらにしてくれるよいあぶらがはいっていて、のうやしんそうの病気をふせいでくれる大切なはたらきをします。		
	いわしのうめに		いわしうめに					
	もやしのじゃこいため	あぶら,ごまあぶら	しらすぼし	もやし,えだまめ,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	かつおぶし,煮干し				

	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金						647	27.0	271
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				みどりのしょくひん		
	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,でんぷん	ぎゅうにく,ぶたにく,だいず	たまねぎ	塩,こしょう			
	コーンポテト	じゃがいも		とうもろこし				
やさいスープ	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		674	23.8	268	
19月	給食なし:きざと小					ジャンバラヤ		
	ジャンバラヤ	せいはいくまい,きょうかまい,あぶら	ウインナー,とりにく	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」はアメリカの料理です。鶏肉やウィナー、野菜類を炒め、スパイスと調味料で味付けし、ごはんよく混ぜて食べます。		
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	チキンスープ	じゃがいも,あぶら	とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ				
	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			
20火	給食なし:きざと小					607	23.8	292
	ごはん	せいはいくまい, きょうかまい				佐賀県産のれんこん		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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材です。		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも,さとう,あぶら	とりにく,あつあげ	しょうが,たまねぎ,にんじん,えだまめ,こんにやく	しょうゆ,みりん			
	れんこんきんぴら	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			
21水						619	22.7	294
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				卵		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	やきぎょうざ	あぶら	ぎょうざ					
	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			
はるさめとたまごのスープ	はるさめ,でんぷん,あぶら	とりにく,冷凍たまご	たまねぎ,もやし,ねぎ					
22木						645	24.0	291
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				かつお		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	かつおフライ	あぶら	かつおフライ					
	ごぼうのソテー	ごま,さとう,あぶら	ハム	ごぼう,こんにやく,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酒,みりん			
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,こまつな					
23金						583	23.1	301
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				食べ物の中でのはたらき		
	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うまく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		さけ,酒,カレー粉			
	ひじきのいために	さとう,あぶら	とりにく,あぶらあげ,ひじき	こんにやく,にんじん,ごぼう,えだまめ	しょうゆ,みりん,酒			
ふのすましじる	ふ	かまぼこ,うおそうめん,わかめ	えのき					
26月	給食なし:わかば小、あさひ小					622	26.9	279
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				海苔入り麺のすまし汁		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。佐賀県産の海苔は、おいしく有名で今年は販売数が日本一になったそうです。		
	さばのてりやき	さとう,でんぷん	さば	しょうが,にんにく	さけ,酒,塩,しょうゆ,みりん			
	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				
のり入りめんのすましじる	のり,いりめん	かまぼこ	たまねぎ,えのき,ねぎ					
27火	給食なし:わかば小、あさひ小					685	24.1	366
	チキンボールカレー	せいはいくまい,きょうかまい,じゃがいも,カレールー,あぶら	とりにくだんご,チーズ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト		豆を食べよう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日のビーンズツナサラダには、大豆、青大豆、てぼうまめ、金時豆などの豆が入っています。豆は、栄養がたっぷりて、私たちの体を作るタンパク質、おなかのおそうじをしてくれる食物せんいなどが入っています。		
	ビーンズツナサラダ	たまごなしマヨネーズ		キャベツ,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,す,塩,こしょう			
28水						586	28.0	308
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				鳥栖小6年生が考えたみぞ汁		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は鳥栖小6年生が考えたみぞ汁です。だしは煮干しと昆布、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ぞ汁です。		
	さけのしおやき	あぶら	さけ	レモン	み,さけ,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,こんにやく	しょうゆ,酒,みりん,塩			
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,こめみそ	だいこん,れんこん,ねぎ					
29木						597	24.3	297
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				牛乳をもう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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て、ほねやをは強くしてくれます。		
	じゃがいもとあつあげのにも	じゃがいも,さとう,あぶら	とりにく,あつあげ,こうやどうふ	たまねぎ,こんにやく,にんじん,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,酒			
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					
30金						695	25.3	346
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				チリコンカン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	チリコンカン	3豆や、カレー、マヨネーズ、じゃがいも,あぶら,さとう	ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく				
	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				
パンブキンパバロア	パンブキンパバロア							
* 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)	584	24.0	289	
				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。

