

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

鳥栖小学校
鳥栖北小学校

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						579	23.8	339
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				きいろのしょくひん		
	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						
2 金						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	
5 月						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。		
	しろみざかなのムニエル	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	からスープ,薪炭(イロ)しょうゆ,塩,こしょう,ワイン	528	27.3	276	
6 火						528	27.3	276
	ながさきさうどん	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,こしょう,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で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					
7 水						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、コーンフレーク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,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	からスープ,薪炭(イロ)しょうゆ,ワイン,塩,こしょう	614	24.2	397	
8 木						614	24.2	397
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				秋なす		
	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。		
	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			
なすのみそじる		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	549	26.1	285	
9 金						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。		
	しろみざかなのガーリックあけ	でんぶん,こむぎこ,あぶら	しろみざかな(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	からスープ,薪炭(イロ),ケチャップ,塩,しょうゆ,ワイン				
12 月	スポーツの日							
13 火						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。		
	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	からスープ,しょうゆ,鶏のしほ,塩,トウモロコシ			
	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	からスープ,薪炭(イロ)しょうゆ,鶏,塩,こしょう			
14 水						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	さけ,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	674	23.8	268	
15 木						674	23.8	268
	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	からスープ,からコンドリエル,オリーブオイル,ケチャップ,塩,こしょう	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	とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ	からスープ,薪炭(イロ),ワイン,しょうゆ,塩,こしょう			
	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			

	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						606	24.9	360	
	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。			
	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	こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつおぶし、煮干し					
19月	給食なし								
20火	給食なし・とす小					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、こんにゃく、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、ごまつな	がらすープ、野菜ブイヨン、ワイン、塩、しょうゆ	607	23.8	292		
21水	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とてもいい食べ物です。			
	じゃがいものそぼろに	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、こんにゃく	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				
	22木	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				619	22.7	294
牛乳			ぎゅうにゅう			卵			
やきぎょうざ		あぶら	ぎょうざ			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。			
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、でんぶん、あぶら	とりにく、冷凍たまご	たまねぎ、もやし、ねぎ	がらすープ、野菜ブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう				
23金						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	カレー、タマネギ、ルー、小麦粉、しょうが、油、塩、こしょう	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	まぐろあぶらづけ、だいず、あめず、だい、てぼうめ、きんときまめ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	しょうゆ、す、塩、こしょう				
26月						583	23.1	301	
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい				食べ物の体の中でのほたらき			
	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	こんにゃく、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	だし昆布、かつおぶし、しょうゆ、塩、酒	622	26.9	279		
27火	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、でんぶん	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	しょうゆ、酒、みりん、塩				
	のり入りめんのすましじる	のり、りりめん	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	695	25.3	346	
28水	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、（4）トマト、（5）しょうが、（6）ごま、（7）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	チリコンカン、トマトソース、スパイス、しょうゆ、塩、こしょう				
	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	ソイ、トマト、レタス、塩、こしょう				
	パンプキンパバロア	パンプキンパバロア				586	28.0	308	
29木	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ぞ汁です。			
	さけのしおやき	あぶら	さけ	レモン	しょうゆ、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、こんにゃく	しょうゆ、酒、みりん、塩				
	ふゆやさいのみそしる	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	煮干し	597	24.3	297	
30金	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、ほねやは強くしてくれます。			
	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	とりにく、あつあげ、こうやどうふ	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ほしほしたけ	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	しょうゆ、塩				
* 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。

