

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				
						599	24.6	268
1 木						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				
2 金						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 強したりする力のもとになります。		
	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			
	一食そぼろ		とりそぼろ					
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			
6 火						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			
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					
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,ごしょう			
	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				
9 金						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			
	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			
12 月	スポーツの日							
13 火						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,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				
14 水						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	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	塩,ごしょう			
	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 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				
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		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「ジャンバラヤ」はアメリカの料理です。鶏肉やウィンナー、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			
19月						606	24.9	360
	ごはん	せいはくまい, 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	こんにゃく, だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	かつおぶし, 煮干し				
20火						619	22.7	294
	ごはん	せいはくまい, 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, でんがん, あぶら	とりにく, 冷凍たまご	たまねぎ, もやし, ねぎ					
21水						645	24.0	291
	ごはん	せいはくまい, 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, こまつな					
22木						607	23.8	292
	ごはん	せいはくまい, 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			
23金						622	26.9	279
	ごはん	せいはくまい, 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、おいしく有名な今年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, でんがん	さば	しょうが, にんにく	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				
26月	給食なし							
27火	給食なし: だし小, 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		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				
28水						597	24.3	297
	ごはん	せいはくまい, 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、ほねやはを強くしてくれます。		
	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, こんにゃく, 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	しょうゆ, 塩			
29木						695	25.3	346
	ごはん	せいはくまい, 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		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		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								
30金						586	28.0	308
	ごはん	せいはくまい, きょうかまい				鳥橋小6年生が考えたみぞ汁		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日は鳥橋小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				
	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				
* 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)	584	24.0	289
					基準値(中学生)	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

