

令和5年 9月分 学校給食献立表

佐賀市立兵庫小学校



★ 給食指導目標

- ・季節の食べ物について知ろう
- ・食事の環境について考えよう

| 日曜 | 献立からのメッセージ | 献立名 | 食品名 | | | 調味料 | たんぱく質 kcal | たんぱく質 g |
|-----------|--------------|--|--|--|--|--------------------------------------|------------|---------|
| | | | おもに体をつくる | おもにエネルギーになる | おもに体の調子を整える | | | |
| 31 (木) | カレーについて | ご飯 牛乳 カレー 野菜サラダ | 牛乳 豚肉30 ハム(乳卵無し)3 | ご飯 油0.4 じゃがいも30 野菜(いちじく、ドングリ、ツツジ、(小麦) 和風ドレッシング(小麦)) | 玉ねぎ50にんじん10 トマト5 にんにく0.2 キャベツ20きゅうり10コーン5にんじん5 | アルギン-グリ-カー ケチャップ チャツネ | 637 | 20.8 |
| 1 (金) | ピビンバについて | ごはん 牛乳 野菜たっぷりピビンバ マロニースープ | 牛乳1本 豚肉45 お野菜つみれ(魚すり身) 15 | ごはん ごま油0.2砂糖1.5 油0.2 マロニー6ごま油0.2 | たまねぎ10にんじん5キムチ5にんにくしょうが もやし15キャベツ15あおまめ5 玉ねぎ20ねぎ2にんじん5 | す しょうゆ 塩こしょう しょうゆ ガラスープ | 588 | 24.0 |
| 4 (月) | 給食のパンについて知ろう | ミルクパン 牛乳 ミートボールいり スパゲティ カラフルソテー チーズ(除去食:代替えなし) | 牛乳 チーズ(乳) ミートボール20 ベーコン3 ハム(乳卵無し)3 | ミルクパン(乳・小麦) スパゲティ30(小麦) オリーブ油 油 | たまねぎ30 にんじん5 にんにく0.2 トマト15 ほうれん草5 キャベツ20にんじん5こまつな5あおまめ5 | ケチャップ 酒 ソース こしょう しょうゆ 塩 | 610 | 25.0 |
| 5 (火) | 春雨について | 麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華風春雨スープ ひじき佃煮 | 牛乳1本 豚肉40赤みそ3 鉄子ひじき(小麦・ごま) | 麦ごはん ごま油0.2砂糖1 春雨6 ごま油 | キャベツ30玉ねぎ15たけのこ8 にんじん5にんにくしょうが 玉ねぎ20小松菜5にんじん8 ねぎ2きくらげ0.1 | しょうゆ 酒 がらスープ しょうゆ 塩 | 592 | 22.5 |
| 6 (水) | 衛生に気をつけよう | ミニミルクパン 牛乳 ソース焼きそば フルーツミックス (カクテルゼリー入り) | 牛乳 豚肉20 かつおぶし ちくわ(卵なし) 6 | ミルクパン(小麦・乳) スパゲッティ32(小麦) 油1 カクテルゼリー20(乳なし) 砂糖 | もやし15キャベツ35 ねぎ3玉ねぎ20にんじん10 みかん缶10もも缶20パイン缶20 | ソース 塩 酒 しょうゆ | 612 | 23.0 |
| 7 (木) | 給食のご飯について | ご飯 牛乳 酢どり わかめスープ | 牛乳 とり肉角切40 わかめ0.4 | ご飯 でん粉4 砂糖 揚げ油 | たまねぎ30 にんじん10たけのこ10ピーマン6 玉ねぎ20にんじん10ねぎ3しめじ4 | しょうゆ 酢 塩 ガラスープ 塩 しょうゆ | 596 | 21.2 |
| 8 (金) | 味噌について | ごはん 牛乳 いわしの梅煮 味噌汁 野菜炒め | 牛乳1本 いわしの梅煮 わかめ0.4油揚げ2味噌9 ベーコン(卵・乳なし) 2 | ごはん 油0.5 | たまねぎ20にんじん5ねぎ1しめじ7 かぼちゃ10 もやし20ほうれん草2015にんじん5 | ケチャップ しょうゆ 酒みりん いりこ 塩こしょう | 581 | 22.2 |
| 11 (月) | キャベツについて | 黒糖パン 牛乳 カレーきつねうどん オイスターソース炒め | 牛乳1本 ブタ肉20油揚げ6 かまぼこ(卵なし) 5 | 黒糖パン(小麦・乳) 砂糖 うどん(小麦)50 カレールウ 油 | 玉ねぎ20にんじん10ねぎ4キャベツ20 キャベツ10きゅうり20にんじん5 | しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 しょうゆ | 620 | 22.1 |
| 12 (火) | お誕生日給食 | 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス サラダ ゼリー | 牛乳 豚肉40赤みそ3 ハム(乳卵無し)3 | 麦ごはん みかんゼリー じゃが芋20 油 和風ドレッシング(小麦) | にんじん10 玉ねぎ50 しめじ3 にんにく0.3 トマト10 マッシュルーム5 キャベツ20きゅうり20パプリカ3 | ハヤシルウ ケチャップ 塩 こしょう しそドレッシング | 648 | 22.7 |
| 13 (水) | <せんいくん給食> | 食パン 牛乳 担々麺 ツナまめサラダ | 牛乳 豚肉ひき肉30 赤みそ2 ツナ缶10 | 食パン(小麦・乳) ちゃんぽん麺(小麦) 砂糖 ごま油1 エッグケア-half(卵なし) | 玉ねぎ30もやし22チンゲン菜5 にんじん10たけのこ缶6きくらげ0.2にんにく0.2 枝豆むきみ10 コーン3 きゅうり5 キャベツ15 | がらスープ 塩 しょうゆ こしょう | 562 | 25.9 |
| 14 (木) | ひじきについて | ご飯 牛乳 里芋コロック 味噌汁 キャベツの炒め物 | 牛乳 厚揚げ10 わかめ0.4 味噌 豚肉10 | ご飯 里芋コロック 油 | たまねぎ20にんじん5ねぎ2大根20こまつな5 ほうれん草6 キャベツ15 コーン3パプリカ2 | アルミカップ いりこ 塩 こしょう | 599 | 19.5 |
| 15 (金) | キムチについて | 麦ごはん 牛乳 じゃがいも豚キムチ 海草サラダ | 牛乳 豚肉30 ツナ10海そうミックス0.8 | 麦ごはん じゃが芋50砂糖1 油0.5 ナムルドレッシング(小麦・ごま)3 和風ドレッシング1 | にんじん10玉ねぎ40ごぼう5しめじ6 白菜キムチ10青豆5こんにゃく15 キャベツ10きゅうり10 | しょうゆ 酒 | 584 | 22.5 |

令和5年 9月分 学校給食献立表

佐賀市立兵庫小学校



★ 給食指導目標

- ・季節の食べ物について知ろう
- ・食事の環境について考えよう

| 日曜 | 献立からのメッセージ | 献立名 | 食品名 | | | 調味料 | 1人分 kcal | たんぱく質 g | |
|-----------|--|---|--|---|-------------|--|--|---------|------|
| | | | おもに体をつくる | おもにエネルギーになる | おもに体の調子を整える | | | | |
| 18 (月) | | | 敬老の日 | | | | | | |
| 19 (火) | ピーマンについて | ご飯 牛乳 ハンバーググローバルソースかけ 野菜スープ カラフルソテー | 牛乳 ハンバーグ(牛・豚・小麦・大豆) 豚肉15 ベーコン(乳卵無し) | ご飯 じゃが芋20 ごま油 | | キャベツ25玉ねぎ20にんじん10 コーン5 キャベツ20もやし8ピーマン3レパブリカ3 | ケチャップ ソース マスタード フイヨン 塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ | 630 | 25.1 |
| 20 (水) | 豚肉について | 黒糖パン 牛乳 スパゲティミートソース シーフードサラダ | 牛乳 豚ひき肉30 わかめ0.2かまぼこ(卵なし)5 ツナ6 | 黒糖パン(小麦・乳) スパゲティ33オリーブ油0.5 しそドレッシング(小麦) 和風ドレッシング(小麦) | | トマト缶20にんにく0.2パセリ0.3 玉ねぎ40しめじ3にんじん8 キャベツ15 きゅうり15 | ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ | 597 | 24.3 |
| 21 (木) | みそについて | 麦ご飯 牛乳 白身魚フライ 切り干し大根の煮物 みそ汁 | 牛乳 白身魚フライ(小麦)40 油あげ2 厚揚げ15みそ9 | ご飯 油 砂糖 油 | | 切り干し大根4にんじん5しいたけ0.2 こんにゃく5青豆3 南瓜20玉ねぎ20にんじん5 ねぎ3 | しょうゆ 酒 みりん いりこ | 629 | 21.2 |
| 22 (金) | えのき茸について知ろう | ご飯 牛乳 佃煮 うま煮 ほうれん草とえのきの和え物 | 牛乳 ひじきつくだ煮(ごま) とり肉30 ちくわ(卵なし)5 | じゃが芋60 砂糖0.5 ごま油0.5 砂糖0.3 | | こんにゃく20にんじん10れんこん10 ごぼう10青豆5しいたけ0.4 ほうれん草35えのき茸4 | しょうゆ 酒 しょうゆ | 568 | 23.1 |
| 25 (月) | パンについて | ミルクパン 牛乳 きつねうどん 野菜と竹輪の和え物 ヨーグルト【除去食：みかんゼリー】 | 牛乳 とり肉30 油揚げ4 かまぼこ(卵なし)5 | クロワッサン(小麦・乳) うどん(小麦)65 砂糖0.2 | | 玉ねぎ20にんじん10ねぎ4こまつな4 しめじ3えのき3 キャベツ20 にんじん5 もやし20 | かつおぶし しょうゆ しょうゆ | 552 | 25.7 |
| 26 (火) | おでんについて | ごはん 牛乳 カレーおでん風 野菜のスタミナ炒め | 牛乳 鶏肉20 厚揚げ20 竹輪(卵なし)15 豚肉15 | ごはん じゃがいも30 砂糖 ごま油 砂糖 | | 大根40 にんじん5 青豆5 こんにゃく15 キャベツ20 もやし20 ニラ5 にんにく0.2 にんじん10 | カレー粉 みりん かつおぶし しょうゆ 酒 酒 みりん 塩 しょうゆ | 587 | 27.3 |
| 27 (水) | さつま芋について | ミルクパン 牛乳 さつま芋のシチュー (除去食：スープ煮) パンネのミートソース | 牛乳 とり肉30 牛乳 豚肉ミンチ10 | ミルクパン(小麦・乳) さつま芋35 パンネ(小麦)10油 | | 玉ねぎ40にんじん10しめじ3 マッシュルーム10ほうれん草5 玉ねぎ20青豆2にんじん3にんにく | ホワイトルウ 塩 こしょう ケチャップ | 651 | 27.5 |
| 28 (木) | <鉄っちゃん給食>  | ごはん 牛乳 そばろ ほうれん草の炒め物 すまし汁 | とりひき肉45 牛乳 ベーコン(乳・卵なし)2 豆腐10 かまぼこ(卵なし) | ごはん 砂糖1 油0.3 | | 青豆5 しょうが1 ほうれん草25にんじん5もやし10 小松菜5玉ねぎ20にんじん8ねぎ1 | たまりしょうゆ しょうゆ 塩 こしょう かつおぶし 塩 しょうゆ | 560 | 23.2 |
| 29 (金) | 今日は十五夜です (まごわやさしい献立) | ごはん 牛乳 白身魚のオーロラソース焼き さんぴらごぼう 里芋と小松菜のみそ汁 おつきみゼリー | 牛乳 白身魚40 油揚げ こんにゃく0.2 みそ9 | ごはん おつきみゼリー マヨネーズ風ソース7 三温糖1ごま油1 里芋15 | | ソテーオニオン10コーン2 切りごぼう15 にんじん3 つきこんにゃく10 小松菜5たまねぎ20にんじん10 えのきたけ3 | ケチャップ 塩 酒 こしょう かつおぶし 塩 しょうゆ かつおぶし しょうゆ | 565 | 21.4 |

※食材の都合により、メニューを一部変更する場合もございます。その際はご了承ください。現在対応しているアレルギーの食材を変更する場合は、別途対象者へお知らせいたします。