

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、(小豆) 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-フリーカレー ケチャップ チャップネ	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)	衛生に気を付けよう	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 ハンバーグロベールソースかけ 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 ブイヨン 塩 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。