令和6年　１１月分　　学　校　給　食　献　立　表　　佐賀市立兵庫小学校

11月

★　給食指導目標　食べ物と健康について知ろう

日(曜)	献立からのメッセージ	献　立　名	食品名 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	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
1 (金)	図書館の本とコラボ『はなちゃんのみそ汁』	**まぜご飯**	とり肉25	ご飯　油1　さとう1	にんじん10ごぼう5枝豆3れんこん5	塩　しょうゆ	612	28.3
		牛乳	牛乳					
		さけのフライ	さけフライ（小麦）					
		(除去食：なし)	豚肉15豆腐10わかめ0.2	さつま芋10	大根20玉ねぎ10にんじん10	いりこ		
		はなちゃんのみそ汁	みそ9		こんにゃく10ねぎ3			
5 (火)	胡瓜について	**ご飯　牛乳**	牛乳	ご飯			613	22.0
		じゃが芋と豚肉の煮物	豚肉30	じゃがいも60	玉ねぎ40こんにゃく20青豆4	しょうゆ　酒		
				砂糖	にんじん8しょうが0.2			
		きゅうりの香味付け		砂糖　ごま油	きゅうり30　セロリ1	酢　しょうゆ		
		ギョーザ	ギョーザ（小麦・ごま油）1こ					
6 (水)	おにぎり弁当の日（家からおにぎりをもってきましょう）							
7 (木)	食育月間について	**ごはん　　牛乳**	牛乳	ごはん			603	25.0
		鶏肉の照り焼き	鶏肉40	さとう0．5	しょうが0．3にんにく0.2	酒　しょうゆ		
		茎わかめの煮物	豚肉10大豆10茎わかめ1	砂糖1ごま油	にんじん5むき枝豆3 つきこんにゃく10	しょうゆ　みりん		
		みそ汁	みそ9　油揚げ2　豆腐15		ごぼう10玉ねぎ20にんじん5 ねぎ3こまつな4	いりこ		
8 (金)	ごぼうについて	**ご飯　　牛乳**	牛乳	ご飯			573	21.4
		さばのカレー煮（除去食：なし）	さば40	砂糖	しょうが1	カレー粉　酒 みりん　しょうゆ		
		すまし汁	かまぼこ8わかめ0.5	おわら麸(小麦)1.5	小松菜10えのき7にんじん6	かつおぶししょうゆ		
		ごぼうの煮物	豚肉7	ごま油0.2　砂糖0.7	ごぼう20にんじん8こんにゃく10青豆5	しょうゆ		
10 (日)	フリー参観デー							
11 (月)	振替休日							
12 (火)	佐賀のみかんについて	**ご飯　　牛乳**	牛乳	ご飯	みかん		615	25.0
		カレーマーボー	豚肉25　豆腐50	ごま油　砂糖　でん粉	玉ねぎ30にんじん5たけのこ10ねぎ3	しょうゆ		
			赤みそ2.8		干し椎茸0.2しょうが0.3　にんにく0.3	カレー粉　酒		
		中華風野菜スープ	鶏肉20	はるさめ5　ごま油	小松菜5たまねぎ20にんじん6	しょうゆ		
		みかん			キャベツ10	酒　みりん		
13 水	カルちゃん給食	**ミルクパン　牛乳**	牛乳	ミルクパン(小麦・乳)			602	27.3
		スパゲティナポリタン	豚肉20ベーコン5	スパゲティ(小麦)33	玉ねぎ30にんじん5ほうれん草6	ケチャップ		
		ツナサラダ		オリーブ油1	トマト缶詰20にんにく0.2	塩　こしょう		
		ヨーグルト	ツナ5	野菜いっぱいドレッシング	キャベツ25きゅうり10	塩こしょう		
		（除去食：りんごゼリー）	ヨーグルト（乳）	和風ドレッシング（小麦）	コーン5			
14 (木)	魚を食べよう<まごわやさしい給食>	**ご飯　牛乳**	牛乳	ご飯			570	22.6
		魚のもみじ焼き（除去食：なし）	白身魚40	エッグケア8（卵なし）	人参ピューレ4　コーン4	塩こしょう		
		竹輪と野菜の炒め物	ちくわ5	砂糖0.2　ごま油0.2	キャベツ25もやし10人参2ほうれん草5	しょうゆ		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐15わかめ0.4みそ9	じゃがいも20	玉ねぎ20にんじん5えのき5ねぎ3	いりこ		
15 (金)	きのこについて	**ご飯　牛乳**	牛乳	ご飯			618	20.9
		きのこのハヤシライス	豚肉30	じゃがいも40	たまねぎ40にんじん10しめじ5にんにく	ハヤシルウ(小麦)		
					トマト缶10マッシュルーム5まいたけ3	酒		
		野菜サラダ	オーシャンキング6	和風ドレッシング（小麦）	キャベツ25きゅうり15コーン5			
18 (月)	コラボ給食『こまったさんのグラタン』6年3組デザートリクエスト	**ミルクパン　牛乳**	牛乳	ミルクパン			656	28.0
		マカロニグラタン	とり肉12牛乳10チーズ(乳)20	油0.3　マカロニ(小麦)7	玉ねぎ20にんじん3白いんげん10	ホワイトソース(小麦・乳)		
		（除去食：マカロニソテー）			青豆3パセリ0.1コーン3	アルミカップ		
		お団子スープ	桜島鶏肉団子25（小麦）		玉ねぎ20キャベツ20にんじん10	ブイヨン		
		みかんゼリー		佐賀みかんゼリー	にんにく0.1パセリ0.2だいこん15	塩　こしょう		

令和6年　１１月分　　学　校　給　食　献　立　表　　佐賀市立兵庫小学校

★　給食指導目標　食べ物と健康について知ろう

日(曜)	献立からのメッセージ	献　立　名	食品名 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	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
19 (火)	いわしについて 5年生社会科見学給食なし	**ご飯　牛乳** **いわしのかんろ煮（除去食：なし）** **だご汁** **キャベツと油揚げの酢の物**	牛乳１本 いわしのかんろ煮 鶏肉２０かまぼこ５ 油揚げ２	ご飯 白玉粉5　小麦粉5 砂糖1.2	 はくさい30こまつな5だいこん10 にんじん５しいたけ0.2 キャベツ30　にんじん２	 しょうゆ 酢　しょうゆ	614	23.4
20 (水)	おたんじょう給食 6年2組デザートリクエスト	**ミルクパン　牛乳** **かぼちゃスープ** **除去食：スープ煮** **ハムと野菜のサラダ** **デザート**	牛乳 とり肉30　牛乳40 ロースハム(乳卵なし)3	ミルクパン(小麦・乳) リンゴタルト ホワイトルウ（乳） かんきつドレッシング6	 玉ねぎ40にんじん１０かぼちゃ10 かぼちゃピューレ20青豆0.2 キャベツ25きゅうり20コーン	 塩　こしょう	630	23.8
21 (木)	さつまいもについて	**ご飯　牛乳** **秋野菜のカレー** **野菜サラダ**	牛乳 豚肉２０ ツナ６	ご飯 さつま芋20　油１ 野菜ドレッシング(小麦)3 和風ドレッシング（小麦）３	 玉ねぎ50　にんじん8　マッシュルーム5 にんにく0.2　しめじ5　えのき3 キャベツ25きゅうり１０パプリカ4	 ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾙｳ 赤ワイン ケチャップ	646	20.3
22 (金)	<鉄っちゃん給食>	**ご飯　牛乳** **味噌おでん** **ほうれん草とえのきの和え物**	牛乳 とり肉30厚揚げ20竹輪14 味噌5 油揚げ３	ご飯 じゃが芋30　砂糖１ 砂糖0.5	 大根３５にんじん10こんにゃく20 ほうれん草15キャベツ20えのき3	 しょうゆ　酒 しょうゆ	585	24.9
25 (月)	さがしてみよう佐賀の食材	**ミルクトースト　牛乳** **（除去食：食パン）** **ミネストローネ** **カラフルソテー**	牛乳1本 豚肉20 大豆10 ベーコン（卵・乳なし）４	食パンバター(乳)練乳(乳)８ マカロニ7	 キャベツ20たまねぎ30にんにく0.3 にんじん5青豆5トマト缶10 にんじん5きゃべつ20パプリカ5ほうれん草	 塩　こしょう ブイヨン 塩こしょう	565	24.4
26 (火)	給食のご飯について	**ご飯　牛乳** **魚の天ぷら（除去食：なし）** **味噌汁** **和え物**	牛乳 ホキ天ぷら（あおさ・小麦・大豆） 味噌9　豆腐15 かまぼこ（卵なし）５	ご飯 さつまいも20 砂糖0.2	 ねぎ5　にんじん5　にんじん5 ごぼう10だいこん20 こんにゃく10　たまねぎ20 ほうれん草25きゅうり10	 みりん1 しょうゆ	588	20.5
27 (水)	野菜を食べよう	**食パン　牛乳** **ソーキ野菜めん** **サラダ** **チーズ（除去食：なし）**	牛乳　チーズ（乳）1個 豚肉20　竹輪7 油揚げ２ ハム3（卵・乳なし）	食パン(小麦・乳) ちゃんぽん(小麦)60 ごま油 エッグケア8（卵なし）	 玉ねぎ２０もやし２０小松菜3 にんじん８にんにく0.2 キャベツ２０　パプリカ2　きゅうり20	 しょうゆ　酒 塩　ガラスープ	584	25.5
28 (木)	ビビンバについて	**ごはん　牛乳** **野菜たっぷりビビンバ** **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
29 (金)	にんじんについて	**ご飯　牛乳** **酢どり** **わかめスープ** **ひじき佃煮（除去食：なし）**	牛乳 とり肉角切40 わかめ0.4 鉄子ひじき（ごま）	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パプリカ 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	598	21.2