

## 令和6年度 9月 学校給食予定献立表

★給食目標 楽しく食べよう

佐賀市立開成小学校

日曜	献立名	献立によせて	品名			調味料	栄養価
			おもに体をつくる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
2月	ミルクパン牛乳 たんたんめん ツナサラダ みかんジュース	今日から2学期の給食が始まります。暑さに負けずがんばろう!	牛乳	パン			629
			豚ひき肉20 赤みそ4	ちゃんぽん麺55 すりごま2 ねりごま1	たまねぎ25 チンゲンサイ15 にんじん6	醤油 酒 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 25 Kcal g g g
			油		しょうが0.4 にんにく0.4	豆板醤 鶏豚湯	27 g g g
3月	ごはん牛乳 すぶた ピーフンスープ	ピーフンについて	ツナ6		きゅうり20 キャベツ20 えだまめ5	エッグケアマヨネーズ	2.6
			牛乳	ごはん	しょうが0.6 にんじん6 たまねぎ15		
			豚肉35	でんぶん 油 さとう	だけのこ12 ピーマン4 バリコ8 しいたけ1	酢 ケチャップ 醤油 酒	エネルギー たんぱく質 24 g 23 g 1.5 g
4月	ごはん牛乳 いわしのかばやき うめおかかあえ きのこのみそしる	魚を食べよう	ベーコン7	ピーフン5 ごま油	もやし15 にんじん6 チンゲン菜10	中華味 塩 こしょう 鶏豚湯 酒 醤油	エネルギー たんぱく質 23 g 22 g g
			牛乳	ごはん	しょうが0.6	醤油 酒 みりん	エネルギー たんぱく質 22 g 22 g 2.1
			いわし40	薄力粉 油 さとう ごま	キャベツ20 もやし20 にんじん6 ねりうめ1	醤油 みりん	エネルギー たんぱく質 21 g g g
5月	ミルクパン牛乳 なすのミートグラタン もちむぎいりスープ	もち麦について	かつお節0.6		しめじ6 えのきたけ6 たまねぎ20 ねぎ2 にんじん6		
			油揚げ6 いりこだし みそ		セロリー4 ハセリ0.4 たまねぎ20		
			牛乳	パン	ソース ワイン 塩 こしょう	ソース ワイン 塩 こしょう	606 Kcal 24 g 29 g 2.5
6月	ごはん牛乳 ヤンニヨムチキン さんしょくナマル わかめスープ	韓国料理について	豚ひき肉15 チーズ12	マカロニ8 油	なす20 たまねぎ20 トマト缶12 トマトピューレ6	ケチャップ ブイヨン	エネルギー たんぱく質 24 g 29 g 2.5
			ベーコン8 いんげん豆ペースト4	もち麦2 油	しめじ8 にんじん10 大根15	ブイヨン 塩 こしょう	
			わかめ0.4 豆腐20		セロリー4 ハセリ0.4 たまねぎ20		
9月	ハニーレモントースト牛乳 ぶたしゃぶサラダ ワインナーとペンネのスープ	【お誕生日献立】8・9月 生まれの誕生日をお祝いしよう	牛乳	パン バター はちみつ	レモン汁		エネルギー たんぱく質 23 g 29 g g
				グラニュー糖			エネルギー たんぱく質 22 g g g
			豚肉15		キャベツ20 もやし10 にんじん5	ごまドレッシング	
10月	ごはん牛乳 さばのたつたあげ きりぼしだいこんのごまあえ とりごぼうじる	切干大根の栄養について	ワインナー8	ペンネ8 油	たまねぎ25 セロリー8 しめじ6 ハセリ0.4 にんじん6	ブイヨン チキンガラスープ 塩 こしょう 醤油 ワイン	エネルギー たんぱく質 22 g 25 g 1.8
			牛乳	ごはん			
			さば40	でんぶん 油	しょうが0.4	醤油 酒	
11月	ごはん牛乳 ハヤシライス フルーツヨーグルト	カルシウムをとろう	ごま		切干大根2 もやし20 にんじん4 きゅうり15	醤油 みりん	エネルギー たんぱく質 26 g 25 g g
			鶏肉10 豆腐20 かつおだし		ごぼう8 しめじ6 こまつな10 にんじん6	塩 醤油 みりん	
			牛乳	ごはん			
12月	ミルクパン牛乳 なつやさいのトマトスパゲッティ イタリアンサラダ ほしかたゼリー	夏やさしいについて	豚肉30	じゃがいも30 油	玉ねぎ30 にんじん10 マッシュルーム10	ハヤシルウ デミグラスソース	エネルギー たんぱく質 23.5 g 17.1 g 1.7 g
			ヨーグルト35		グリンピース6 トマト缶12	ソース ケチャップ こしょう 赤ワイン	
					みかん20 もも15 バイナップル15 ナタデココ10		
13月	ごはん牛乳 マーボーどうふ あげじゃがのちゅうかあえ	衛生に気を付けてよう	牛乳	ごはん	たまねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	塩 こしょう ブイヨン	エネルギー たんぱく質 22.2 g 18.7 g 2.2
			豚肉20 豆腐55 赤みそ8	さとう でんぶん 油	玉ねぎ30 たけのこ12 ねぎ2 しょうが0.4	ワイン ケチャップ	
			鶏肉10 豆腐20 かつおだし		にんにく0.4 ピーマン6	イタリアンドレッシング	
14月	ごはん牛乳 れんこんいりつくねやき きゅうりとたくあんのあえもの しらたまじる おつきみゼリー	【行事食】十五夜について	牛乳	ごはん	じゃがいも30 キャベツ20 ねぎ2 こまつな10 にんじん6	玉ねぎ30 にんじん10 マッシュルーム10	エネルギー たんぱく質 22.5 g 17.1 g 1.7 g
			鶏ひき肉40 おから8	油 パン粉 さとう	ソテーオニオン15 れんこん10	ハヤシルウ デミグラスソース	
			ごま		たくあん10 きゅうり30 にんじん10	醤油	
15月	ごはん牛乳 いわしのうめに キャベツとあぶらあげのあえもの さわにわん	和食について	鶏肉10 かまぼこ6 かつおだし	白玉団子25 ゼリー	小松菜10 にんじん6 千ししいたけ1	塩 醤油 酒	エネルギー たんぱく質 21 g 17 g g
			牛乳	ごはん			
			いわしの梅煮40				
16月	ごはん牛乳 れんこんいりつくねやき きゅうりとたくあんのあえもの しらたまじる おつきみゼリー	【行事食】十五夜について	油揚げ6	さとう	キャベツ20 もやし15 にんじん4	醤油 酢 みりん	エネルギー たんぱく質 20.1 g 16.7 g 2.4
			豚肉10 かつおだし	油	たけのこ10 にんじん6 ねぎ2 こまつな10 にんじん6	塩 醤油 酒	
			牛乳	ごはん			
17月	ごはん牛乳 ハヤシライス フルーツヨーグルト	カルシウムをとろう	牛乳	ごはん	玉ねぎ30 にんじん10 マッシュルーム10	ハヤシルウ デミグラスソース	エネルギー たんぱく質 23.5 g 17.1 g 1.7 g
			豚肉30	じゃがいも30 油	玉ねぎ30 にんじん10 マッシュルーム10	ソース ケチャップ こしょう 赤ワイン	
			ヨーグルト35		みかん20 もも15 バイナップル15 ナタデココ10		
18月	ごはん牛乳 いわしのうめに キャベツとあぶらあげのあえもの さわにわん	和食について	牛乳	ごはん	たまねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	塩 こしょう ブイヨン	エネルギー たんぱく質 22.2 g 18.7 g 2.2
			いわしの梅煮40		玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	ワイン ケチャップ	
			油揚げ6	さとう	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	イタリアンドレッシング	
19月	ミルクパン牛乳 とんかつやさいラーメン やきぎょうざ ちゅうかふうあえもの	黄色のグループの食べ物について	豚肉10 かつおだし	油	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	エネルギー たんぱく質 22.5 g 18.7 g 2.4
			牛乳	パン	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	
			豚肉20 豆腐55 赤みそ8	中華麺40 ごま油	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	
20月	チキンライス牛乳 ほしかたコロッケ オニオンスープ	佐賀の玉ねぎについて	きょうざ25		玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	
			ハム6	ごま さとう ごま油	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	玉ねぎ30 にんじん6 なす10 ズッキーニ8	
			牛乳 鶏肉25	ごはん	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ケチャップ ウスターソース 塩	エネルギー たんぱく質 25 g 24 g 2.2
21月	ごはん牛乳 れんこんいりつくねやき きゅうりとたくあんのあえもの しらたまじる おつきみゼリー	【行事食】十五夜について	コロッケ40	油	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ブイヨン こしょう	エネルギー たんぱく質 24 g 24 g 2.2
			ベーコン8	マカロニ8	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ブイヨン 塩	
					玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ブイヨン こしょう	
22月	ごはん牛乳 れんこんいりつくねやき きゅうりとたくあんのあえもの しらたまじる おつきみゼリー	【行事食】十五夜について	牛乳	ごはん	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ケチャップ ウスターソース 塩	エネルギー たんぱく質 23.5 g 17.1 g 1.7 g
			豚肉20 豆腐55 赤みそ8	中華麺40 ごま油	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ブイヨン こしょう	
			鶏ひき肉40 おから8		玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ブイヨン 塩	
23月	ごはん牛乳 れんこんいりつくねやき きゅうりとたくあんのあえもの しらたまじる おつきみゼリー	【行事食】十五夜について	牛乳	ごはん	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ケチャップ ウスターソース 塩	エネルギー たんぱく質 22.5 g 17.1 g 1.7 g
			豚肉30	じゃがいも30 こまつな10 にんじん6	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ブイヨン こしょう	
			中華麺40	ごま油	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ブイヨン 塩	
24月	ごはん牛乳 とりにくとやさいのチリソースいため ちゅうかスープ	緑のグループの食べ物について	牛乳	ごはん	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ケチャップ ウスターソース 塩	エネルギー たんぱく質 21 g 25 g 1.8
			鶏肉35	でんぶん 油 さとう	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	豆板醤 醤油	
			薄力粉	にんにく0.4 えだまめ8	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	小 チキンガラスープ 鶏味 中華味 こしょう	
25月	ごはん牛乳 がんもどきのごもくに いそかあえ	地産地消について	ベーコン6	はるさめ4 油	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	ケチャップ ウスターソース 塩	エネルギー たんぱく質 20.1 g 16.7 g 1.9
			牛乳	ごはん	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	豆板醤 醤油	
			豚肉25 がんもどき30	じゃがいも30 こまつな10 にんじん6	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	醤油 みりん 酒	
26月	しょくパン牛乳 ツナマヨサラダ スライスチーズ まめまめトマトスープ	サンディイッチをつくって食べよう	かまぼこ4 のり0.5	さとう ごま	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	醤油 みりん 酒	エネルギー たんぱく質 22.5 g 18.7 g 1.9
			牛乳	パン	玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	醤油 みりん 酒	
			ツナ6		玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	醤油 みりん 酒	
27月	ごはん牛乳 とりささみのレモンソースがけ くきわかめとくわのいためもの とうふのみそしる	赤のグループの食べ物について	チーズ15		玉ねぎ30 にんじん6 グリンピース5	醤油 みりん 酒	エネルギー 