

令和6年度 10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	献立名	献立によって	食品名	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)	栄養価
1	ごはん チキンカレー	「サラダでげんき」のりっちゃんサラダを食べよう!	牛乳 鶏肉30	ごはん じゃが芋40 油	玉ねぎ30 にんじん8 トマト6 にんにく0.2 りんごピューレ2 しめじ6 えだまめ6 にんじん6 キャベツ20 きゅうり10 トマト8 とうもろこし8	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
2	ごはん さかなのもみじやき そくせきづけ とりごぼろじる	もみじやきについて	牛乳 金山40 塩こんぶ0.6 鶏肉10 かつおだし	ごはん ごま ごま 油 さとう	にんじんピューレ8 きゅうり20 キャベツ20 にんじん3 ごぼう8 しめじ6 小松菜10 にんじん6	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.8 g
3	きなこあげパン ポークビーンズ チーズサラダ	【お誕生日献立】10月生まれのお誕生日をお祝いしよう	牛乳 きなこ8 豚肉20 ベーコン4 ゆで大豆10 チーズ6	パン 油 さとう 油 さとう じゃがいも35	玉ねぎ30 にんじん10 トマト15 トマトピューレ15 キャベツ15 きゅうり20 とうもろこし6 にんじん6	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.2 g
4	ごはん ぶたばらどんぶりのぐ さつまじる	鹿児島県鹿屋市の料理を食べよう	牛乳 豚肉40	ごはん 油 さとう	玉ねぎ30 ごぼう15 キャベツ30 パプリカ10 玉ねぎ20 にんじん6 ねぎ2	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.6 g
7	ミルクパン ながさきちゃんぽん だいがくいも	長崎ちゃんぽんについて	牛乳 豚肉20 かまぼこ6 いか4 ちくわ4 牛乳2	パン ちゃんぽん麺40 油 さつまいも50 油 ごま さとう	キャベツ15 もやし15 玉ねぎ20 にんじん6 ねぎ2 きゅうり10.4	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.7 g
8	ごはん さけのフライ ごますあえ とうふとわかめのみそじる	魚を食べよう	牛乳 さけフライ50 豆腐20 油揚げ6 わかめ0.4 いりこだし みそ	ごはん 油 ごま さとう	小松菜10 にんじん6 きゅうり15 キャベツ15 たまねぎ20 にんじん6	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g 食塩相当量 1.5 g
9	ごはん ごもくうどん ささみとかいそうのサラダ ヨーグルト	手作りの熱しパンを食べよう	牛乳 牛乳24 豚肉20 油揚げ7 かつおだし かまぼこ4 ささみ4 わかめ0.4 ヨーグルト	蒸しパンミックス30 こんどう さつまいも20 うどん麺60 さとう ごま	玉ねぎ20 にんじん8 ねぎ2 干しいたけ1 きゅうり15 キャベツ15 にんじん4	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 19 g 食塩相当量 1.5 g
10	ミルクパン きのこのわふうスパゲティ ごまツナサラダ	給食のパンについて	牛乳 ウインナー8 こんぶ茶0.2 ツナ6 かに風味かまぼこ4	パン スパゲッティ35 バター	たまねぎ20 にんじん6 しめじ6 干しいたけ1 キャベツ20 小松菜15 きゅうり15 にんじん4	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.6 g
11	ビビンバ あげしゅうまい ちゅうかスープ	ビビンバについて	牛乳 豚肉25 みそ しゅうまい18g ささみ8	ごはん ごま 油 油	玉ねぎ20 にんじん6 えだまめ8 にんにく0.4 もやし12 玉ねぎ20 とうもろこし10 にんじん6 しめじ6	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.8 g
14	ス ポ ー ツ の 日					
15	ごはん チャプチェ はるまき わかめスープ	はるまきについて	牛乳 豚肉20 はるまき1個 豆腐20 わかめ0.4	ごはん はるまき4 ごま油 さとう ごま 油 ごま	しょうが0.4 にんじん6 にら4 たまねぎ15 だけのこ6 干しいたけ1 にんにく たまねぎ20 にんじん6	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.5 g
16	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため だいずといりこのあげに うおそうめんじる	小魚について	牛乳 豚肉40 ゆで大豆15 煮干し6 魚そうめん8 かつおだし	ごはん 油 さとう でんぶん 油 さとう ごま	キャベツ20 もやし30 にんじん5 しょうが0.8 たまねぎ20 にんじん4 干しいたけ1 小松菜9	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 21 g 食塩相当量 1.4 g
17	ミルクパン ミートローフ ひよこまめのサラダ ABCスープ	ミートローフについて	牛乳 牛ひき肉10 豚ひき肉30 おから6 牛乳2 豚レバーチップス1 ひよこ豆6 ベーコン6	パン パン粉2 バター さとう マカロニ4 じゃがいも25 油	リテーオニオン10 キャベツ20 きゅうり20 にんじん6 とうもろこし3 たまねぎ20 にんじん10 パセリ0.4	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.6 g
18	あきのかおりごはん ししゃもフライ きのこのみそじる	秋のおとしれを感じよう	牛乳 鶏肉20 ししゃもフライ 油揚げ6 いりこだし みそ	ごはん くり10 にんにく10 さとう 油 油	だけのこ12 にんじん6 ごぼう6 干しいたけ1 えだまめ6 えのきだけ4 しめじ4 玉ねぎ20 小松菜15 にんじん6	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.9 g
20	運 動 会					
21	代 休					
22	運動会予備日(お弁当を持てきましよう)					
23	ごはん あげどりのりんごソースがけ ごまとなとはるまきのいため にらととうふのちゅうかスープ	主食について	牛乳 鶏肉50 豆腐20	ごはん でんぶん 薄力粉 油 さとう ごま油 はるまき4 ごま	りんごピューレ4 玉ねぎ2 小松菜15 にんじん3 とうもろこし6 にら6 たまねぎ20 もやし20	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 21 g 食塩相当量 1.5 g
24	ミルクパン ポテトアップルパイ ぶたにくとやさいのカレースープ	手作りのポテトアップルパイを味わおう	牛乳 スキムミルク2 豚肉20	パン さつまいも14 バター パイシート50 さとう 油	りんご6 りんごピューレ6 キャベツ20 たまねぎ20 にんじん6 しめじ6 パセリ0.4	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 30 g 食塩相当量 2.5 g
25	ごはん とりのカシューナッツいため ワンタンスープ ふりかけ	野菜を食べよう	牛乳 鶏肉30 みそ 豚肉6 ふりかけ(ずこやかからりかけ)	ごはん でんぶん 薄力粉 油 カシューナッツ6 さとう ごま油 ワンタン4 油	玉ねぎ25 にんじん7 ピーマン6 だけのこ10 しょうが0.6 玉ねぎ20 にんじん5 しめじ5 ねぎ2	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 19 g 食塩相当量 1.6 g
28	ミルクパン ポークチャップ やさいチップス レンズまめのスープ	ポークチャップについて	牛乳 豚肉40 あおさ0.2 ベーコン6 レンズ豆6	パン 油 さとう でんぶん 油 じゃがいも20 油	玉ねぎ25 れんこん20 玉ねぎ20 にんじん5 しめじ6 パセリ0.2 とうもろこし6	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 29 g 食塩相当量 2.3 g
29	ごはん あじフライ しそあえ みそけんちんじる	魚を食べよう	牛乳 あじフライ40 鶏肉20 豆腐20 かつおだし2 みそ	ごはん 油 ごま 油 里芋10 にんにく10	キャベツ20 きゅうり20 にんじん5 しそ0.8 大根15 にんじん10 ねぎ2 干しいたけ1	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.4 g
30	ごはん ちゅうかどん スパイシービーンズ&ポテト	豆を食べよう	牛乳 豚肉30 いか6 かまぼこ6 大豆10 ひよこ豆8 粉チーズ1	ごはん 油 ごま油 でんぶん でんぶん じゃがいも35 油	にんじん8 玉ねぎ20 はくさい25 きくらげ1 しょうが0.4	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g 食塩相当量 1 g
31	しよくパン メンチカツ ドレッシングサラダ ミネストローネ	サンドイッチをつくって食べよう	牛乳 メンチカツ40 ベーコン8	パン 油 さとう じゃがいも20 さとう 油	キャベツ20 きゅうり25 にんじん3 玉ねぎ30 にんじん10 セロリ8 トマト10 トマトピューレ10 とうもろこし6 パセリ0.6	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 29 g 食塩相当量 2 g

加工食品・調味料等に含まれているアレルギー成分(推奨表示含む27品目)は次のとおりです。

※フイヨン(小麦・大豆・牛肉) 中華味(鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン) 鶏豚湯(豚肉・鶏肉) ガラスープチキン(鶏肉)

※1日…カレー(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも)
※3日…和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)
※8日…鮭フライ(小麦・鮭・大豆)
※9日…蒸しパンミックス(小麦・乳) ヨーグルト(乳・ゼラチン)
※10日…かに風味かまぼこ(一)

※11日…しゅうまい(小麦・豚肉・大豆・鶏肉)
※15日…春巻き(小麦・豚肉・大豆)
※16日…魚そうめん(一)
※18日…ししゃもフライ(小麦・大豆)
※24日…パイシート(小麦・乳・大豆)

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。

※25日…ふりかけ(一)
※29日…アジフライ(小麦)
※31日…メンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)