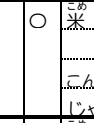
10月　学校給食予定献立表　★給食目標　好き嫌いなく何でも食べよう　★栄養目標　朝ご飯の大切さを知ろう　佐賀市立春日小学校

日(曜)	献立名	牛乳	材料の種類と体の中での働き おもにエネルギーのもとになるもの(黄) 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂肪 油脂	おもに体を作るもの(赤) たんぱく質 魚・肉・大豆・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるもの(緑) ビタミン 緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ・果物		調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g
1 (火)	ご飯	○	米		豚ひき肉２５	牛乳　１本			塩　こしょう	731
	ミートローフ		パン粉３	ごま２	牛ひき肉１０　おから１０	ひじき０３	にんじん６	たまねぎ２０　グリンピース６	ケチャップ　ワイン　ソース	26.0
	野菜いため			油		食物繊維の多い献立	にんじん１０	ほうれん草３５	塩　こしょう　酒	22.5
	コーンスープ		米粉３白いんげん豆ピューレ10	バター２	ベーコン７	牛乳２５	パセリ１１	クリームコーン４０　玉ねぎ１６　コーン１０	ガラスープ（チキン）　塩　こしょう　ワイン	2.2
2 (水)	鮭えだまめご飯	○	米		鮭フレーク	牛乳　１本		えだまめ6		696
	カレー風		さとう	油	とりひき肉20		いんげん5　にんじん15	玉ねぎ45	醤油　みりん　酒	25.3
	肉じゃが		じゃがいも66		牛ひき肉１０　大豆16		にんじん１５	こんにゃく25	カレー粉	20.9
	りっちゃんのサラダ		三温糖	油	ハム８　削り節０３	塩昆布０３	にんじん6	キャベツ25　きゅうり10　コーン5	塩　こしょう　酢	1.9
3 (木)	切り込みコッペパン	○	コッペパン			牛乳　１本				581
	ソース焼きそば		焼きそばめん６０	油	豚肉２２	青のり０２	にんじん１０	キャベツ３０　もやし２０	焼きそばソース	22.2
							ねぎ5	玉ねぎ２０	塩　酒　こしょう	16.7
	杏仁豆腐		杏仁豆腐２５				黄桃缶２５　パイン缶２５　みかん缶１０ りんご１０ ナタデココ10			2.8
4 (金)	ご飯	○	米			牛乳　１本				675
	さばの竜田揚げ		でんぷん	油	さば1切れ			しょうが０．３	酒　醤油	24.7
	かぼすサラダ		さとう	油				かぼす果汁大根20柿5ちくわ15きゅうり15コーン10	醤油　みりん　酒	23.0
	みそ汁		里いも１５		油揚げ６　みそ８		にんじん１０　小松菜１５	玉ねぎ２０　しめじ7	にぼし　煮干（だし）	2.0
7 (月)	ひじきご飯	○	米　さとう	油	とり肉８　油揚げ６	ひじき1	にんじん6	しいたけ0.7	酒　塩　醤油　みりん	614
	揚げだし豆腐の		さとう2		揚げだし豆腐	牛乳1本	ピーマン7　にんじん8	たまねぎ23　しょうが0.5	酒　醤油	19.4
	肉みそかけ		でんぷん	油	ぶたひき肉15　みそ5					20.8
	すまし汁					わかめ０８	小松菜20　にんじん１０	玉ねぎ20　えのき5	昆布　削り節（だし）塩　醤油　酒	2.1
8 (火)	減量ご飯	○	米　さとう0.5	ごま油	みそ3		こまつな20	もやし20　玉ねぎ20	醤油　豆板醤　塩	660
	担々麺		中華めん45	ねりごま3	豚ひき肉20		にんじん10	きくらげ0.8	酒　ガラスープ（ポーク&チキン）	24.2
	シューマイ				シューマイ	牛乳1本				19.4
	きゅうりの中華和え		さとう1	ごま油	かつお節1		チンゲン菜20	きゅうり20　大根10	醤油　酢	2.0
9 (水)	ご飯	○	米			牛乳　１本				610
	金山のバター焼き		小麦粉４	バター5	金山１切れ				塩　酒　ワイン	26.1
	ごま和え		さとう	ごま2			人参6	白菜３０　もやし２０	醤油	17.2
	かき玉汁		でんぷん		卵２５		小松菜18　人参6	玉ねぎ１６　干し椎茸１	昆布　削り節（だし）塩　醤油　酢	2.0
10 (木)	ミルクパン	○	ミルクパン			牛乳　１本			ケチャップ	656
	ミートパイ		パイシート25		牛ひき肉１５	鉄分の多い献立		玉ねぎ5　しめじ5	塩　こしょう　ワイン	25.0
	カレースープ			カレールー　油	ぶた肉10　大豆15		にんじん１０　パセリ1	玉ねぎ15　コーン１０　枝豆7	ガラスープ（チキン）	28.6
	プルーンゼリー		ゼリー１こ						塩　酒	2.6
11 (金)	ご飯	○	米		白身すり身２０	牛乳　１本				628
	魚すり身のちぎり揚げ		でんぷん	ごま２　油	いわしすり身１０	ひじき０８	パセリ1	玉ねぎ20　しょうが０．４	醤油	23.1
	切干大根のソース炒め		さとう	油	ぶた肉5		にんじん3	切干大根4　キャベツ25　ちゃ1５	ソース　醤油	18.6
	みそ汁				豆腐15 みそ8 油揚げ6		にんじん１０　ねぎ5	玉ねぎ２０　しめじ7	煮干（だし）	1.5
14(月)	体育の日									
15 (火)	麦ご飯	○	米　麦			牛乳1本	にんじん１０	しょうが0.3　きくらげ1	チャップ	658
	酢豚		でんぷん　さとう	油	ぶた肉４０		ピーマン7	パイン缶7	酢　酒	23.9
	春雨スープ		春雨５	油	とり肉9			玉ねぎ16　キャベツ15	ガラスープ（チキン&ポーク）　塩	19.3
							ねぎ5	コーン１１　えのき5	こしょう　酒　醤油	1.7
16 (水)	ご飯・ふりかけ	○	米			牛乳　１本			しそこんぶふりかけ	644
	旨煮		じゃがいも３８	油	とり肉３６		にんじん１１	玉ねぎ３０　ごぼう１０	酒　醤油	25.8
			こんにゃく２０　さとう		高野豆腐6			枝豆6　干し椎茸1	みりん　塩	17.1
	わかめの酢の物		さとう		ハム5	わかめ1	にんじん3	白菜２０　きゅうり１０	酢　醤油	2.6
17 (木)	黒糖パン	○	黒糖パン			牛乳　１本			ワイン	630
	ポークビーンズ		じゃがいも３０	油	ぶた肉２２		にんじん1.0	玉ねぎ２０　枝豆6　トマト缶10	ケチャップ　塩	27.6
	野菜スープ				大豆6		ほうれん草15	キャベツ20	ガラスープ（チキン）	18.7
			さとう　ミックスビーンズ25	油	ベーコン7		にんじん１０	玉ねぎ２０	塩　ワイン　こしょう	2.6
18 (金)	麦ご飯	○	米　麦			牛乳　１本				645
	さんまの塩焼き				さんま１切れ				酒　塩	24.1
	磯和え					のり1	小松菜２０　にんじん１０	もやし２０	醤油	20.2
	豚汁		里いも15　こんにゃく8	油	豚肉8　厚揚げ8　みそ8		にんじん8　ねぎ3	大根10　ごぼう8	煮干（だし）	1.9
21 (月)	ご飯	○	米			牛乳　１本				591
	他人どんぶり		さとう 白滝25	油	牛肉１８　卵30		にんじん5　ねぎ5	玉ねぎ30　ごぼう１５　干し椎茸1	酒　醤油	23.2
	沢煮椀				ぶた肉10		小松菜15	たまねぎ20　えのき5	昆布　削り節（だし）	16.0
							にんじん11		塩　醤油　酒	2.0
22（火）	休日									
23 (水)	減量ご飯	○	米			牛乳，１本	小松菜15	コーン5　きくらげ1　しょうが0.3	塩　こしょう　醤油	621
	たろめん		うどんめん４５	油	ぶた肉１０　えび10		にんじん１１	白菜20　玉ねぎ１６	ガラスープ（チキン&ポーク）	22.8
	れんこんサラダ			ごま2				れんこん２０		18.0
	のり			卵不使用マヨネーズ７	ささみ水煮１０	焼きのり１個		きゅうり１０　枝豆１０	塩	2.2
24 (木)	食パン	○	食パン			牛乳　１本				544
	コロッケ		コロッケ　さとう	油					ソース　ケチャップ	20.9
	つけあわせ						にんじん6	キャベツ３０		20.8
	野菜スープ				ベーコン7　大豆10		ほうれん草15　人参１０	白菜２０　玉ねぎ10	ガラスープ（チキン）塩　こしょう　ワイン	2.5
25 (金)	ご飯	○	米　麦		牛ひき肉8　おから6	牛乳　１本			塩　こしょう	684
	チーズハンバーグ		パン粉3		豚ひき肉35	ひじき0.2　チーズ0.8			ケチャップ　デミグラスソース	24.6
	野菜サラダ			和風ドレッシング7	ハム8　削り節０３		にんじん11	大根20　コーン8	塩　こしょう　ワイン	21.3
	じゃがいものポタージュ		じゃがいも２０	油		牛乳10　生クリーム1	パセリ0.7	玉ねぎ２０	ガラスープ（チキン）	1.7
28 (月)	麦ご飯	○	米　麦		豚ひき肉25	牛乳，１本		にんにく1　玉ねぎ70　黄ピーマン3	ワイン　醤油　塩	778
	ドライカレー			油脂	牛ひき肉10　大豆10		にんじん10　赤ピーマン3	干しぶどう3　グリンピース3	カレー粉　ソース　チャツネ	26.6
	ささみサラダ			ドレッシングフ　マーモンドド	ささみ10			キャベツ20　枝豆5　きゅうり15　コーン3		25.3
	ミルクかりんとう		さつまいも40　さとう	油		脱脂粉乳3				1.6
29 (火)	ご飯	○	米　麦			牛乳　１本				619
	鮭の塩焼き				鮭１切れ				酒　塩	25.5
	きんぴらごぼう		こんにゃく10　さとう	ごま2　油	ぶた肉１０		人参6　いんげん5	ごぼう２２	酒　醤油　とうがらし	17.7
	みそ汁		じゃがいも２０		みそ8	わかめ０．７	人参１０　ねぎ5	玉ねぎ２０　えのき5	煮干（だし）	2.2
30 (水)	減量ご飯	○	米			牛乳1本			いりこ（だし）酒	621
	肉うどん		うどんめん６５　さとう		牛肉１８　油揚げ6		にんじん１０　ねぎ5	玉ねぎ３０　干し椎茸1	醤油	20.7
	人参と卵の炒め物			油	卵１０		にんじん20	もやし15	塩　こしょう　酒	15.1
										1.8
31 (木)	ミルクパン	○	ミルクパン			牛乳　１本			ガラスープ（チキン）	646
	パンプキンシチュー		米粉5いんげん豆ピューレ10	油　バター４	とり肉２０	牛乳３０	にんじん１０　かぼちゃ40	玉ねぎ３０　しめじ8	ワイン　塩　こしょう	27.6
	おからサラダ			サウザンドレッシング8	おから10　ハム5	カルシウムの多い献立	にんじん5	キャベツ15　きゅうり10　枝豆7		22.2
	果物（りんご）							りんご1/6		1.9