

令和3年度 10月 学校給食予定献立表 佐賀市立川上小学校

10日(日):運動会 11日(月):代休 15日(金):6年生 ふるさと学習 22日(金):1~4年生 バス旅行

日・曜	献立名	献立の材料 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。				エネルギー (kcal) たん白質 (g)	アレルギー表示 (小麦・卵・乳・そば) (落花生・えび・かに)
		主に体を 作るものになる (赤)	主にエネルギーの もとになる (黄)	主に体の調子を整える もとになる (緑)	調味料		
1 金	ごはん 豚キムチ ワンタンスープ パイナップル 	牛乳 豚肉 ベーコン(卵,乳不使用)	ごはん,強化米 ごま油 ワンタン,ごま油	白菜キムチ,玉ねぎ,人参,にら しょうが,にんにく 玉ねぎ,人参,かぶ,干椎茸,コーン パイナップル	濃口しょうゆ,みりん,酒 からスープ,淡口しょうゆ,中華スープ 酒,塩,こしょう	601 20.3	牛乳 ワンタン(小麦)
4 月	ごはん しょうゆラーメン こまつなサラダ 手巻きのり	牛乳 豚肉,かまぼこ,わかめ まぐろツナ 手巻きのり	ごはん,強化米 ラーメン マヨネーズ(卵不使用),すりごま	玉ねぎ,人参,もやし,きくらげ コーン,にんにく キャベツ,人参,小松菜	鶏豚湯,淡口しょうゆ,中華スープ 濃口しょうゆ,塩,こしょう,酒	655 22.3	牛乳 ラーメン(小麦)
5 火	食パン ひれカツ 野菜サラダ 豆のスープ	牛乳 豚肉,卵 ウィンナー,大豆,ミックスビーンズ	食パン 薄力粉,パン粉,揚げ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも,サラダ油		ガーリックパウダー,塩,こしょう,白ワイン セミセバレモン,塩,こしょう からスープ,アヒ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	650 25.4	牛乳,食パン(小麦,乳) 薄力粉・パン粉(小麦) 卵
6 水	ごはん 鮭のムニエル たくあん和え みそ汁	牛乳 鮭 とうふ,わかめ,みそ	ごはん,強化米 薄力粉,バター すりごま		白ワイン,塩,こしょう,パセリ粉 濃口しょうゆ 煮干し(だし),みりん	604 24.5	牛乳 バター(乳),薄力粉(小麦)
7 木	黒糖パン 煮込みハンバーグ 枝豆のサラダ レタスと卵のスープ	牛乳 ハンバーグ(卵,乳不使用) ベーコン(卵不使用),卵	黒糖パン サラダ油,かたくり粉		デミグラスソース,ケチャップ トマトピューレ,赤ワイン,ブイオン ホールドレッシング,セバレモン,塩,こしょう からスープ,アヒ,淡口しょうゆ,こしょう	643 26.9	牛乳,黒糖パン(小麦,乳) ハンバーグ(小麦) 卵
8 金	麦ごはん チキンカレー きらきらフルーツ 	牛乳 鶏肉,大豆	麦ごはん,強化米 じゃがいも,サラダ油,カレールウ 桃のジュレ	玉ねぎ,人参,にんにく 黄桃缶,パイナップル,みかん缶,バナナ	チャツネ,赤ワイン,ブイオン りんごピューレ,ケチャップ	715 19.6	牛乳 カレールウ(小麦)
10 日							
11 月							
12 火	クロワッサン,ゼリー スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ウィンナー(卵,乳不使用) 白いんげんピューレ ハム(卵,乳不使用)	クロワッサン,アセロラゼリー スパゲティ,オリーブ油,パヤシルウ	ピーマン,玉ねぎ,人参,にんにく マッシュルーム,カットトマト キャベツ,人参,きゅうり,コーン	トマトピューレ,ケチャップ,赤ワイン 塩,こしょう,ブイオン,濃口しょうゆ イタリアンドレッシング,淡口しょうゆ	601 17.7	牛乳 クロワッサン(小麦,乳,卵) スパゲティ(小麦)
13 水	ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 いわし梅煮 天ぷら(卵不使用) 野菜つみれ(卵不使用),わかめ	ごはん,強化米 ごま油,いりごま,三温糖 ふ	ごぼう,人参,金平こんにゃく いんげん 玉ねぎ,人参,小ねぎ,えのき	濃口しょうゆ,みりん,酒 かつお節(だし)だし昆布,淡口しょうゆ,塩,酒	620 24.7	牛乳 いわし梅煮(小麦)
14 木	ハニートースト おからサラダ クリームスープ	牛乳 おから 鶏肉,牛乳 白いんげんピューレ,スキムミルク	食パン,バター,グラニュー糖,はちみつ マヨネーズ(卵不使用) ホワイトソース,オリーブ油	きゅうり,枝豆,コーン 玉ねぎ,人参,ほうれん草	淡口しょうゆ,塩,みりん トマトピューレ,トマトジュース,塩 ガラスープ,白ワイン,こしょう	651 18.1	牛乳,食パン(小麦,乳),バター(乳) ホワイトソース(小麦,乳) スキムミルク(乳),牛乳
15 金	ごはん ブルコギ 豆腐とわかめのスープ みかん	牛乳 牛肉,赤みそ とうふ,わかめ,みそ	ごはん,強化米 ごま油,三温糖,ごま ごま,ごま油	玉ねぎ,人参,もやし,しめじ,にら たけのこ,しょうが,にんにく 玉ねぎ,人参,えのき,ねぎ みかん	焼肉のたれ,濃口しょうゆ,みりん 酒,豆板醤,りんごピューレ ガラスープ,淡口しょうゆ 中華スープ,酒,塩,こしょう	650 22.5	牛乳
18 月	秋のかおりごはん しそ昆布和え みそ汁	牛乳 牛乳/鶏肉,油揚げ しそ昆布 厚揚げ,みそ	ごはん,強化米,栗,ごま,から油,三温糖 すりごま	人参,しめじ,干椎茸 キャベツ,きゅうり,人参,もやし 玉ねぎ,人参,えのき,小ねぎ,大根	濃口しょうゆ,みりん,酒 塩 煮干し(だし),酒	587 18.3	牛乳
19 火	食パン,はちみつ&マーガリン チキンピカタ グリーンサラダ ポトフスープ	シヨア 鶏むね肉,卵,粉チーズ ウィンナー(卵不使用),大豆,ミックスビーンズ	食パン,はちみつ,マーガリン 薄力粉,バター		塩,こしょう,ガーリックパウダー ホールドレッシング(卵不使用),セバレモン,塩,こしょう からスープ,ブイオン,酒,淡口しょうゆ,塩	630 24.8	シヨア(乳),卵,食パン(小麦,乳) 粉チーズ(乳),薄力粉(小麦) バター(乳) マーガリン(乳)
20 水	ごはん/ふりかけ 担々麺 かみかみサラダ	牛乳 豚肉,大豆の華,赤みそ さきいか,大豆	ごはん,強化米,ふりかけ(ひじき) ちゃんぽんめん,ごま油 三温糖 すりごま,三温糖,ごま油	小松菜,たけのこ,人参,さくらげ もやし,玉ねぎ,にんにく キャベツ,きゅうり,人参	豆板醤,酒,濃口しょうゆ,中華味 塩,こしょう 濃口しょうゆ,酢	627 22.2	牛乳 ちゃんぽんめん(小麦)
21 木	丸型コッペパン (バーガー) 白身魚のフライ/タルタルソース そえ野菜 ラビオリスープ	牛乳 白身魚フライ(卵不使用) ラビオリ(卵,乳不使用)	丸型コッペパン 揚げ油,1食タルタルソース(卵不使用) サラダ油		キャベツ,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,枝豆,小松菜,コーン からスープ,ブイオン,白ワイン,塩,こしょう	634 26.3	牛乳,コッペパン(小麦・乳) 白身魚フライ(小麦) ラビオリ(小麦)
22 金	ごはん/りんご マーボー豆腐 ごまドレサラダ	牛乳 とうふ,豚ひき肉,大豆の華 赤みそ ハム(卵,乳不使用)	ごはん,強化米 三温糖,かたくり粉,ごま油	りんご にんにく,しょうが,干椎茸,たけのこ 人参,ねぎ,玉ねぎ キャベツ,人参,きゅうり,コーン	酒,濃口しょうゆ,中華味,豆板醤 オイスターソース ごまドレッシング(卵不使用),しょうゆ	610 22.0	牛乳
25 月	キムタクごはん 焼きぎょうざ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン(卵不使用)	ごはん,強化米,ごま,ごま油 ぎょうざ,サラダ油 春雨,ごま油	白菜キムチ,たくあん 玉ねぎ,人参,チンゲン菜 さくらげ	からスープ,中華味,淡口しょうゆ 酒,こしょう	640 19.9	牛乳 ぎょうざ(小麦)
26 火	セルフホットドッグ,ケチャップ (背割りコッペパン,そえやさい ウィンナー) みかんゼリー コーンスープ	牛乳 ウィンナー(卵,乳不使用) ベーコン(卵,乳不使用),牛乳	背割りコッペパン さがみかんゼリー じゃがいも,サラダ油	キャベツ,人参 玉ねぎ,人参,から揚げ,から揚げ,パセリ	1食ケチャップ 塩 からスープ,アヒ,塩,こしょう,白ワイン	624 22.2	牛乳 コッペパン(小麦・乳)
27 水	ごはん 肉うどん 佃煮 和風サラダ	牛乳 牛肉,かまぼこ お魚そぼろ佃煮(卵,乳不使用) ハム(卵,乳不使用),大豆	ごはん,強化米 うどんめん,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,人参,葉ねぎ,チンゲン菜 干椎茸 キャベツ,きゅうり,人参	煮干し(だし),濃口しょうゆ,酒 淡口しょうゆ,塩,みりん 和風ドレッシング	643 23.3	牛乳 うどんめん(小麦)
28 木	黒糖パン パンキンシュチュ れんこんサラダ ハロウィンデザート 	牛乳 ハム(卵不使用),鶏肉,牛乳,たまご まぐろツナ	黒糖パン ホワイトソース,サラダ油 マヨネーズ(卵不使用) かぼちゃプリン(卵・乳不使用)	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,パセリ れんこん,人参,きゅうり,コーン	かぼちゃペースト,塩,こしょう からスープ,アヒ,白ワイン 濃口しょうゆ,みりん,酒,塩,こしょう	661 22.9	牛乳,黒糖パン(小麦,乳) ホワイトソース(小麦・乳) 牛乳,スキムミルク
29 金	ごはん さばの塩焼き 甘酢和え 豚汁 	牛乳 さば ハム(卵不使用) 豚肉,厚揚げ,みそ	ごはん,強化米 上白糖,すりごま 里芋,サラダ油		酒,塩 淡口しょうゆ,酢 煮干し(だし),酒	650 26.8	牛乳

※アレルギー表示については、表示義務のある7品目ほかを記入しています。また、醤油(ドレッシング類を含む)・穀物酢の小麦の表示はしていません。

ご不明な点は栄養職員までおたすねください。

※みかんジュースは、2時間目の休み時間に提供します。(栄養係にジュースは含まれていません)