

令和5年度 11月 学校給食予定献立表 佐賀市立川上小学校

20日(月)・21日(火)：6年生 修学旅行 26日(日)：フリー参観(おにぎり弁当の日) 27日(月)：26日の振替休日

≪ 図書館コラボメニュー 9日(木)、10日(金)、15日(水)、20日(月)、22日(水)、24日(金) ≫

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 7品目ほか (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 ものになる (緑)	調味料		
1 水	麦ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ	牛乳 鶏もも肉,大豆 まぐろツナ	麦ごはん,強化米 じゃがいも,サラダ油 カレールウ	人参,玉葱,枝豆,にんにく キャベツ,人参,きゅうり,コーン	チャツネ,赤ワイン,りんごビュレ ブイヨン,ケチャップ,こしょう,ソース トマケドレッシング,こしょう	657 20.4	牛乳 カレールウ(小麦)
2 木	ココア揚げパン ハムサラダ レタスと肉団子のスープ	牛乳 牛乳 ハム 肉団子(卵,乳不使用),大豆	ココアパン,ココア,上白糖,揚げ油 サラダ油,かたくり粉	キャベツ,きゅうり,人参,コーン 玉ねぎ,人参,レタス,枝豆	ロールドレッシング,淡口しょうゆ がらスープ,淡口しょうゆ,酒,塩 ブイヨン	574 21.0	牛乳 ココアパン(小麦,乳) 肉団子(小麦)
3 金	文化の日						
6 月	ごはん タンドリーチキン 野菜サラダ ココロスープ	牛乳 牛乳 鶏肉,ヨーグルト ベーコン	ごはん,強化米 薄力粉,かたくり粉,揚げ油	人参,玉葱,枝豆,にんにく キャベツ,コーン,人参,きゅうり ブロッコリー,玉ねぎ,人参,大根,いんげん	カレー粉,白ワイン 和風ドレッシング,こしょう がらスープ,アジ,淡口,酒,塩,こしょう	602 22.6	牛乳 ヨーグルト(乳)
7 火	ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 牛乳 いわしの梅煮 丸天 油揚げ,みそ	ごはん,強化米 三温糖,ごま油,いりごま	ごぼう,人参,きんぴらこんにやく いんげん かぼちゃ,玉ねぎ,人参,小松菜,しめじ,葉ねぎ	濃口しょうゆ,みりん,酒 煮干し(出し用),みりん	593 22.4	牛乳 いわしの梅煮(小麦) 丸天(卵)
8 水	ごはん 竹輪のもみじ揚げ かみかみサラダ 根菜汁	牛乳 牛乳 竹輪 さきいか,大豆 鶏肉	ごはん,強化米 薄力粉,かたくり粉,揚げ油 すりごま,三温糖,ごま油 里芋,サラダ油,かたくり粉	人参,玉葱,枝豆,にんにく キャベツ,きゅうり,人参 大根,大根,ごぼう,干椎茸,葉ねぎ,こんにやく	塩,うらごしにんじん 濃口しょうゆ,酢 かつお節(だし用),だし昆布,淡口,酒,塩	591 21.9	牛乳 竹輪(卵)
9 木	黒糖パン・ミルク ミートオムレツ ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 牛乳 ミートオムレツ ハム ベーコン,大豆	黒糖パン,ミルク じゃがいも,マヨネーズ アルファベットマカロニ,サラダ油	人参,きゅうり,コーン 玉ねぎ,人参,ほうれん草	塩,こしょう,酢 がらスープ,淡口しょうゆ,白だし,塩	633 22.3	牛乳 黒糖パン(小麦,乳) オムレツ(卵) マカロニ(小麦)
10 金	ごはん・牛乳 みそラーメン 1食鶏そぼろ 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉,赤みそ,米みそ 1食鶏そぼろ 大豆,青のり	ごはん,強化米 ラーメン麺,ごま油 じゃがいも,薄力粉,かたくり粉,揚げ油	玉ねぎ,人参,しめじ,もやし コーン,にんにく,葉ねぎ	鶏豚湯,中華味,酒,塩,こしょう 豆板醤 塩,こしょう	622 22.4	牛乳 ラーメン麺(小麦) 薄力粉(小麦)
13 月	ひじきごはん 小松菜のごま和え けんちん汁	牛乳 牛乳/ひじき,油揚げ 豚肉,豆腐	ごはん,強化米,サラダ油,三温糖 すりごま 里芋,ごま油,かたくり粉	人参,干椎茸,枝豆 小松菜,ほうれん草,人参,もやし 大根,人参,葉ねぎ,干椎茸	濃口しょうゆ,みりん,酒 濃口しょうゆ,みりん 淡口しょうゆ,かつお節(出し用) だし昆布,酒,塩,みりん	570 21.0	牛乳
14 火	ごはん すきやき風煮 チーズ納豆 手巻きり	牛乳 牛肉,厚揚げ チーズ,納豆 手巻きり	ごはん,強化米 サラダ油,三温糖 サラダ油,三温糖	白菜,玉ねぎ,人参,もやし,しめじ こんにやく,ねぎ 高菜漬	濃口しょうゆ,みりん,酒 濃口しょうゆ,みりん	606 24.0	牛乳 チーズ(乳)
15 水	ごはん・牛乳 さばの利休焼き 切干大根のサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 さば ハム 油揚げ,みそ	ごはん,強化米 ごま さつまいも	人参,しめじ,干椎茸 切干大根,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,大根,葉ねぎ,えのき	酒,塩,みりん 濃口・淡口しょうゆ,みりん,酒,ごまドレッシング 煮干し(出し用),みりん	610 24.1	牛乳
16 木	黒糖パン スパゲティ・コン・トン・ノ ほうれん草のサラダ ソールヨーグルト	牛乳 まぐろツナ,大豆の華 白いんげんビュレ ハム/ソール元気ヨーグルト	黒糖パン スパゲティ,オリーブ油 マヨネーズ	玉ねぎ,人参,にんにく,パセリ カットトマト ほうれん草,小松菜,人参,コーン	トマトケチャップ,アジ,塩,赤ワイン,濃口 トマトビュレ,ウスターソース,こしょう 濃口しょうゆ,みりん,塩,こしょ	564 23.7	牛乳,黒糖パン(小麦,乳) ヨーグルト(乳) スパゲティ(小麦)
17 金	ごはん,みかん チキンチキンごぼう 呉汁	牛乳 鶏肉 大豆,大豆の華,油揚げ,豆乳 みそ	ごはん,強化米 かたくり粉,上白糖,揚げ油	みかん ごぼう,枝豆 大根,人参,こんにやく,しめじ 葉ねぎ	塩,こしょう,酒,みりん,濃口しょうゆ かつお節(出し用) だし昆布,酒,みりん	688 26.3	牛乳
20 月	秋の香りごはん ツナと大根の サラダ みそ汁	牛乳 牛乳/鶏肉,油揚げ まぐろツナ 厚揚げ,みそ	ごはん,強化米,さつまいも サラダ油,三温糖	人参,しめじ,干椎茸 大根,きゅうり,人参,コーン,枝豆 玉ねぎ,人参,小松菜,葉ねぎ	濃口しょうゆ,みりん,塩,酒 和風ドレッシング,淡口しょうゆ 煮干し(出し用),みりん	555 18.5	牛乳
21 火	ごはん マーボー豆腐 海鮮サラダ	牛乳 豆腐,豚ひき肉,大豆の華 赤みそ,米みそ 海そうミックス,むきえび	ごはん,強化米 三温糖,サラダ油 かたくり粉	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが 干椎茸,たけのこ,ねぎ キャベツ,きゅうり,人参	酒,濃口しょうゆ 中華味,豆板醤 パルボングドレッシング,こしょう	575 24.4	牛乳 えび
22 水	ごはん,ふりかけ 長崎ちゃんぽん 焼きぎょうざ	牛乳 牛乳,鮭ふりかけ(卵不使用) 豚肉,かまぼこ ぎょうざ	ごはん,強化米 ちゃんぽん麺,ごま油 ごま油	キャベツ,玉ねぎ,人参,葉ねぎ もやし,きくらげ,コーン	鶏豚湯,濃口・淡口しょうゆ 酒,中華味,塩,こしょう	541 17.9	牛乳 ちゃんぽん麺(小麦) ぎょうざの皮(小麦)
23 木	勤労感謝の日						
24 金	麦ごはん 秋野菜のカレー チーズサラダ	ショア ショア(ブルーベリー) 豚肉 チーズ,ハム	麦ごはん,強化米 さつまいも, サラダ油 カレールウ マヨネーズ	玉ねぎ,人参,なす,しめじ にんにく キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,コーン	チャツネ,赤ワイン,ブイヨン トマトケチャップ,りんごビュレ 淡口しょうゆ,こしょう	656 17.9	ショア(乳) カレールウ(小麦) チーズ(乳)
26 日	フリー参観 ・ おにぎり弁当の日 (家からおにぎりをもってきましょう)						
27 月	振替休日						
28 火	ごはん かぼちゃとさつまいものコロック たくあん和え 鶏つみれ汁	牛乳 牛乳 かぼちゃとさつまいものコロック(卵無),揚げ油 鶏つみれ(卵不使用)	ごはん,強化米 かぼちゃとさつまいものコロック(卵無),揚げ油 すりごま	たくあん,キャベツ,人参,きゅうり 玉ねぎ,人参,ほうれん草,小ねぎ,干椎茸	濃口しょうゆ かつお節(だし用),だし昆布,淡口,酒,塩	557 17.6	牛乳 コロック(小麦) 鶏つみれ(小麦)
29 水	ごはん,黒糖ビーンズ タコライス (具) タコライス (野菜) もずく汁	牛乳 牛乳 牛ひき肉,豚ひき肉,大豆の華 大豆/チーズ もずく,かまぼこ,大豆の華	ごはん,強化米,黒糖ビーンズ サラダ油,上白糖	玉ねぎ,にんにく,カットトマト キャベツ 玉ねぎ,人参,小ねぎ	酒,塩,こしょう,パルボグ 濃口しょうゆ,ウスターソース,ケチャップ かつお節(だし用),だし昆布,淡口,酒,塩	616 25.4	牛乳,ココアパン(小麦,乳) チーズ(乳)
30 木	ミルクパン,プリン パンネのトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳 牛乳 牛ひき肉 ハム,ミックスビーンズ	ミルクパン,プリン パンネ,オリーブ油,三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ,人参,しめじ,にんにく カットトマト キャベツ,赤パプリカ,きゅうり,コーン,枝豆	トマトケチャップ,トマトビュレ ウスターソース,赤ワイン,ブイヨン,塩 こしょう	638 23.7	牛乳 ミルクパン(小麦,乳) パンネ(小麦) プリン(乳,卵)

※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。※不明な点は栄養職員までお尋ねください。
※本校で使用しているベーコン・ハム・ウインナー、かまぼこ、マヨネーズ・ドレッシング(ごま・フレンチ・コールスロー等)は、卵・乳不使用の製品です。