

令和7年度

10月

学校給食予定献立表

佐賀市川上小学校

18日(土)：運動会、20日(月)：代休

日	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。				I値 (kcal) たんぱく質 (g)	アレルギー表示 8品目 小麦・卵・乳・そば 落花生・えび・かに・くるみ
			主に体を 作るものになる (赤)	主にエネルギー のものになる (黄)	主に体の調子を 整えるものになる (緑)	調味料		
1 水	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			598	牛乳
	肉じゃが		豚肉	こんにゃく,じゃがいも,三温糖,サラダ油	玉葱,人参,いんげん	濃口しょうゆ,淡口しょうゆ,酒,みりん	23.3	
	いかと大根のサラダ		いか	ごま,マヨネーズ(卵不使用)	大根,人参,きゅうり	淡口しょうゆ,みりん		
2 木	きなこ揚げパン	牛乳	牛乳,きな粉	コッペパン,上白糖		塩,白絞油	607	牛乳
	イタリアンサラダ	リクエスト献立	まぐろツナ	イタリアンドレッシング	キャベツ,赤パプリカ,きゅうり		22.6	コッペパン(小麦,乳) ラビオリ(小麦)
	ラビオリスープ		ラビオリ,ベーコン	オリーブ油	ほうれん草,人参,玉葱	がらスープ,ブイヨン,淡口しょうゆ,白ワイン,こしょう		
3 金	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			595	牛乳
	鮭ザンギ		鮭	かたくり粉,薄力粉,ごま,揚げ	しょうが,にんにく	濃口しょうゆ,酒,みりん	24.0	薄力粉(小麦)
	和風サラダ		わかめ	和風ドレッシング	もやし,人参,きゅうり			
6 月	すまし汁		豆腐,かまぼこ		玉葱,人参,えのき,小松菜	かつお節(だし),だし昆布,淡口しょうゆ,酒		
	五目栗ごはん	牛乳	牛乳,鶏肉,油揚げ	麦ごはん,強化米,くり,サラダ油,三温糖	干し椎茸,人参,枝豆	酒,淡口しょうゆ,濃口しょうゆ,みり	613	牛乳
	いもの子汁	リクエスト献立	豚肉,みそ	さといも,サラダ油	人参,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ,こんにゃく	煮干し(だし用),酒	20.9	
7 火	お月見クレープ			お月見クレープ				
	ごはん,手巻きのり	牛乳	牛乳,手巻き焼のり	ごはん,強化米			588	牛乳
	うま煮		鶏肉,厚揚げ	じゃがいも,サラダ油,三温	こんにゃく,人参,ごぼう,干し椎茸,いんげん	濃口しょうゆ	23.5	
8 水	チーズ納豆		挽きわり納豆,サラダチー	サラダ油	たかな漬	濃口しょうゆ,みりん		
	ごはん,さつまいもチップス	牛乳	牛乳	ごはん,強化米/さつまいもチップス			596	牛乳
	さばの塩焼き	リクエスト献立	さば			塩,酒	25.1	
9 木	ひじきの炒め煮		干ひじき,大豆	こんにゃく,三温糖,サラダ	ごぼう,人参,いんげん	濃口しょうゆ,酒,みりん		
	かしわ汁		鶏肉,豆腐	サラダ油	玉葱,人参,えのき,こねぎ	かつお節(だし),だし昆布,淡口しょうゆ,みりん,酒,塩		
	小型コッペパン,アセロラゼリー	牛乳	牛乳	コッペパン	アセロラゼリー		597	牛乳
10 金	スパゲティナポリタン		ウィンナー	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖	ピーマン,玉葱,人参,しめじ,カットトマト	塩,にんにく,トマトピューレ,トマトケチャップ,ブイオン,ウスターソース,塩,こしょう,赤ワイン,みりん	21.7	コッペパン(小麦,乳) スパゲッティ(小麦)
	豆まめサラダ		ミックスビーンズ,まぐろツナ	マヨネーズ(卵不使用)	枝豆,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,コーン	こしょう		
	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			608	牛乳
13 月	鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉	かたくり粉,上白糖,揚げ油	レモン果汁	塩,こしょう,酒,濃口しょうゆ	22.0	
	ナムル			上白糖,ごま油,ごま	もやし,人参,ほうれん草	濃口しょうゆ,酢		
	肉団子の中華スープ		肉団子	ごま油	チンゲン菜,玉葱,人参,きくらげ,干し椎茸	がらスープ,淡口しょうゆ,塩,こしょう,中華味		
13 月	スポーツの日							
14 火	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			614	牛乳
	麻婆豆腐		豆腐,豚ひき肉,大豆の華,米みそ,赤味噌	三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,たけのこ,人参,ねぎ,玉葱	にんにく,酒,濃口しょうゆ,中華味,豆板醤	25.1	
	かみかみサラダ		ハム,大豆	ごま	キャベツ,きゅうり,人参	和風ドレッシング		
15 水	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			587	牛乳
	鶏の照り焼き		鶏肉	三温糖		酒,濃口しょうゆ,みりん	23.6	
	ごま和え			ごま	ほうれん草,もやし,人参	淡口しょうゆ,濃口しょうゆ,みりん		
16 木	秋野菜のみそ汁		油揚げ,みそ	さつまいも	しめじ,だいこん,ねぎ,人参	煮干し(だし用)		
	黒糖パン	牛乳	牛乳	黒糖パン			583	黒糖パン(小麦,乳)
	白身魚のピザソース焼き		ホキ,シュレッドチーズ		マッシュルーム,たまねぎ	ピザソース,白ワイン,塩,こしょう	29.3	チーズ(乳)
17 金	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(卵不使用)	かぼちゃ,きゅうり,人参,枝豆	こしょう		
	ブイヨンスープ		鶏肉,大豆	ツイストマカロニ,サラダ油	玉葱,人参,ブロッコリー	がらスープ,ブイヨン,塩,こしょう,白ワイン,淡口しょうゆ		マカロニ(小麦)
	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			686	牛乳
18 土	カツカレー	リクエスト献立	とんかつ	カレールー,じゃがいも,サラダ油,揚げ油	人参,玉葱,りんごピューレ	にんにく,チャツネ,ウスターソース,赤ワイン,トマトピューレ	20.8	とんかつ(小麦) カレールー(小麦)
	いかとパプリカの赤白サラダ		いか		キャベツ,赤パプリカ,きゅう	白ワイン,イタリアンドレッシング		
	運動会							
20 月	振替休日							
21 火	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			660	牛乳
	酢豚		豚肉	三温糖,ごま油,かたくり粉	ピーマン,玉葱,人参	白絞油,しょうが,にんにく,トマトケチャップ,穀物酢,豆板醤,酒	22.5	
	春雨スープ		鶏肉	ごま油	チンゲン菜,玉葱,人参,干し椎茸	中華味,塩,こしょう,淡口しょうゆ,がらスープ		
22 水	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			596	牛乳
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮				22.1	いわしのみぞれ煮(小麦)
	香味あえ		とりささみ水煮	いりごま,上白糖	キャベツ,人参,きゅうり,しょう	ごま油,穀物酢,濃口しょうゆ,淡口しょう		
23 木	みそ汁		豆腐,わかめ,みそ		玉葱,人参,しめじ,ねぎ	酒,煮干し(だし用)		
	ホットドック,ヨーグルト	牛乳	牛乳,ウインナー/ヨーグルト	コッペパン	キャベツ,人参	塩,トマトケチャップ	578	牛乳,ヨーグルト(乳) コッペパン(小麦,乳)
	コロコロスープ		鶏肉	オリーブ油	玉葱,人参,だいこん,ブロッコリー	がらスープ,ブイヨン,こしょう,白ワイン,淡口しょうゆ	24.3	
24 金	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			578	牛乳
	ちゃんこ鍋風		桜島どり肉団子(卵不使用),鶏肉,厚揚げ,みそ	マロニー	はくさい,人参,しめじ,ねぎ	酒,だし昆布,濃口しょうゆ	23.2	桜島どり肉団子(小麦)
	きゅうりのツナマヨ和え		ツナ	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ,きゅうり,人参,枝豆	酒,こしょう		
27 月	ごはん,みかん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米	みかん		607	牛乳
	ブルコギ		牛肉,赤味噌	ごま,ごま油,三温糖	玉葱,人参,もやし,しめじ,にら,たけのこ,りんごピューレ	しょうが,にんにく,濃口しょうゆ,みりん,豆板醤,酒	22.2	
	豆腐とわかめのスープ		豆腐,わかめ,ベーコン	ごま油	チンゲン菜,玉葱,人参,えのき	がらスープ,淡口しょうゆ,塩,こしょう,中華味		
28 火	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			628	牛乳
	すき焼き風煮		厚揚げ,牛肉	三温糖,サラダ油	こんにゃく,はくさい,もやし,しめじ,玉葱,ねぎ,人参	濃口しょうゆ,酒,みりん	19.9	
	れんこんサラダ			マヨネーズ(卵不使用)	れんこん,コーン,人参,きゅう	濃口しょうゆ,酒,みりん,こしょう		
29 水	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん,強化米			581	牛乳
	鮭のもみじ焼き		鮭	マヨネーズ(卵不使用)	人参ピューレ	酒,塩,こしょう	25.0	
	即席漬		塩昆布		キャベツ,人参,きゅうり,もや	淡口しょうゆ		
30 木	さつま汁		鶏肉,厚揚げ,米みそ	さつまいも,サラダ油	人参,ごぼう,玉葱,ねぎ,こんにゃ	煮干し(だし用),酒		
	小型ミルクパン	牛乳	牛乳	ミルクパン			577	牛乳
	長崎ちゃんぽん		豚肉,かまぼこ,えび,豆乳	ちゃんぽんめん,サラダ油	人参,きくらげ,コーン,キャベツ,玉葱,もやし,ねぎ	鶏豚湯,濃口しょうゆ,淡口しょうゆ,塩,こしょう,酒,中華味	24.5	ミルクパン(小麦,乳) ちゃんぽん麺(小麦)
31 金	青のりポテトビーンズ		大豆,青のり	じゃがいも,かたくり粉,揚げ		塩		
	チキンライス	牛乳	牛乳,鶏肉	ごはん,強化米,サラダ油	マッシュルーム,玉葱,枝豆,コーン	塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,赤ワイン,デミグラスソース,ブイヨン	666	牛乳
	照焼パティ		照焼パティ				23.5	デミグラスソース(小麦) 照焼パティ(小麦)
31 金	パンプキンポタージュ		ベーコン,豆乳	シチュールウ(小麦,乳不使用),サラダ油	玉葱,人参,かぼちゃピューレ,人参ピューレ,かぼちゃ,白いんげんピューレ	がらスープ,ブイヨン,白ワイン,塩,こしょう	19.6	照焼パティ(小麦)

※アレルギー表示については、表示義務のある8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。