

令和8年度 10月 学校給食予定献立表							佐賀市川上小学校	
1日(木)5年生宿泊学習2日目 12日(月)スポーツの日 17日(土)運動会 19日(月)振替休日								
♥マークはリクエスト給食 [㊞]							※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(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ類を含む)・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ずねください。 ※本学で使用しているベーコン・ハム・ウィンナー、かまぼこ、カレー・シチューのルウ、マヨネーズ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ごま・ﾌﾚﾝﾁ・ｺｰﾙｽﾛｰなどは、卵・乳不使用の製品です。【アレルギー対応】	
日	献立名	牛乳	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・その他	エネルギー (kcal) たんばく 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
1 木	丸型コッペパン	○	セルフバーガー [㊞]	コッペパン			579	牛乳
	白身魚フライ/1食タルタルソース		白身魚フライ	白絞油/ノンエッグタルタルハーフ			24.3	コッペパン (小麦・乳) 白身魚フライ (小麦, 白身魚) マカロニ (小麦)
	野菜サラダ				キャベツ, にんじん, きゅうり	塩		
	ミネストローネ		ウィンナー, 大豆	ツイストマカロニ, サラダ油	玉葱, にんじん, ほうれん草, ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄｶｯﾄ	ﾄﾏﾄﾋﾞｼﾞｭｰﾚ, とりがらスープ, ﾍﾞｲｺﾝ, みりん, 塩, ｺｼｼｮｳ, 赤ﾜｲﾝ		
2 金	ごはん	○		ごはん, 強化米			611	牛乳
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, サラダ油	玉葱, にんじん, さやいんげん	みりん, 酒, こいくち醤油, うすくち醤油	26.9	納豆 (小麦)
	きゅうりとかにかまのごま酢和え		かにかま	ごま, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	穀物酢, こいくち醤油		
	1食納豆, 手巻きのり		(冷) 一食納豆/手巻き焼のり					
5 月	ごはん	○		ごはん, 強化米			588	牛乳
	チンジャオロースー		牛肉	三温糖, かたくり粉, ごま油	ピーマン, 赤パプリカ, もやし, たけのこ水煮	酒, こいくち醤油, 塩, ｺｼｼｮｳ, おろしにんにく, ｼｮｳｶﾞ, ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ, 中華味, みりん	24.2	中華風つくね (小麦)
	肉団子の中華スープ		(冷) 中華風つくね	ごま油	チンゲン菜, 玉葱, にんじん, きくらげ, 干し椎茸	とりがらスープ, うすくち醤油, 塩, ｺｼｼｮｳ, 中華味		
6 火	ごはん	○		ごはん, 強化米			606	牛乳
	とんカツ		ロースとんかつ	白絞油		とんかつソース	20.9	ロースとんかつ (小麦) 塩昆布 (小麦)
	即席漬け		塩昆布		キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	うすくち醤油		
	みそ汁		油揚げ, 合わせみそ		玉葱, にんじん, 白菜, ぶなしめじ, ねぎ	酒, 煮干し		
7 水	ごはん	○		ごはん, 強化米			611	牛乳
	鶏肉のバーベキューソースがけ		鶏肉	三温糖	たまねぎ, りんごピューレ	酒, 塩, ｺｼｼｮｳ, おろしにんにく, ｹﾁｬｯﾌﾟ, こいくち醤油, 赤ﾜｲﾝ, ｳｽﾀｰｰｽ	24.8	和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ (小麦)
	切干大根のサラダ		ロースハム	ごま, 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	うすくち醤油, みりん		
	魚そうめん汁		魚そうめん, わかめ		干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ	うすくち醤油, 塩, 酒, 昆布, かつお節		
8 木	小型ミルクパン	○		ミルクパン			581	牛乳
	♥みそラーメン		豚肉, 赤みそ, 合わせみそ	(冷) ラーメン, ごま油	もやし, にんじん, ねぎ, 玉葱, ｷｰﾙｺｰﾝ	おろしにんにく, 酒, 中華味, ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ, 鶏豚湯, ｺｼｼｮｳ	24.7	ミルクパン (小麦・乳) ラーメン (小麦)
	ごぼうとひじきのサラダ		ツナフレーク, 干ひじき	ﾏﾖﾈｰｽﾞ (ｴｯｸﾞ ｹｱ)	きゅうり, にんじん, ｷｰﾙｺｰﾝ, ごぼう	こいくち醤油, みりん		
	巨峰ゼリー			巨峰ゼリー				
9 金	ごはん	○		ごはん, 強化米			574	牛乳
	赤魚のからあげ		赤魚	薄力粉, かたくり粉, 白絞油		塩, ｺｼｼｮｳ, 酒	23.3	薄力粉 (小麦) 赤魚 (白身魚)
	小松菜のごま炒め		油揚げ	いりごま, ごま油	こまつな, もやし, にんじん	うすくち醤油		
	五目汁		豚肉	こんにゃく	玉葱, にんじん, ごぼう, ねぎ, 干し椎茸	かつお節, 昆布, うすくち醤油, こいくち醤油, 酒, 塩		
13 火	ごはん	○		ごはん, 強化米			583	牛乳
	豚肉と野菜の炒め物		豚肉	サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, にら	しょうが, おろしにんにく, ｳｽﾀｰｰｽ, 中華味, 塩, ｺｼｼｮｳ, 酒	25.1	ひじき佃煮 (小麦)
	さつまいもの味噌汁		厚揚げ, 合わせみそ	さつまいも	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ	酒, 煮干し		
	しそ昆布		しそ昆布					
14 水	ごはん	○	🍎🍇14日、15日はジュースの日🍓	ごはん, 強化米			570	牛乳
	さばの塩焼き		さば			塩, 酒	25.2	
	茎わかめのきんぴら		スライス天ぷら, 茎わかめ	こんにゃく, いりごま, ごま油, 三温糖	にんじん, さやいんげん	こいくち醤油, 酒, みりん		
	沢煮椀		p	サラダ油	ごぼう, 玉葱, にんじん, ねぎ, えのきたけ, もやし	かつお節, こいくち醤油, うすくち醤油, 塩		
15 木	小型ミルクパン	○		ミルクパン			610	牛乳
	スパゲティミートソース		牛ひき肉, 豚ひき肉	デミグラスソース, スパゲティミニ, オリーブ油	にんじん, 玉葱, ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄｶｯﾄ, ﾏｼｭﾙｰﾑ	塩, ﾍﾞｻﾞﾘ, おろしにんにく, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ﺗﾓﾄﾋﾞｼﾞｭｰﾚ, ﾍﾞｲｺﾝ, ｳｽﾀｰｰｽ, 赤ﾜｲﾝ, 塩, ｺｼｼｮｳ	27.0	ミルクパン (小麦・乳) スパゲッティ (小麦) デミグラスソース (小麦) ジョア (乳)
	ほうれん草とベーコンのソテー		ベーコン	サラダ油	もやし, ほうれん草, にんじん, ｷｰﾙｺｰﾝ	ﾍﾞｲｺﾝ, ｺｼｼｮｳ, 塩		
	ジョア (マスカット)		ジョア (マスカット)					
16 金	むぎごはん	○	🏆運動会応援献立🏆	ごはん, おおむぎ(押麦), 強化米			684	牛乳
	♥カレー			じゃがいも, サラダ油, カレールウ	にんじん, 玉葱, りんごピューレ	おろしにんにく, ﾎｰﾔｰﾝﾁｬｯﾌﾟ, ｳｽﾀｰｰｽ, 赤ﾜｲﾝ, ﺗﾓﾄﾋﾞｼﾞｭｰﾚ	21.1	カレールウ (小麦)
	♥ハンバーグ		ハンバーグ					
	いかとパプリカの赤白サラダ		いか	ｲﾄﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, ｷｰﾙｺｰﾝ	白ﾜｲﾝ		
20 火	ごはん	○		ごはん, 強化米			605	牛乳
	ブルコギ		牛肉, 赤みそ	ごま油, 三温糖	玉葱, にんじん, もやし, ぶなしめじ, にら, たけのこ水煮, りんごピューレ	しょうが, おろしにんにく, こいくち醤油, みりん, ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ, 酒	24.3	野菜ソイ餃子 (小麦)
	焼きぎょうざ		野菜ソイ餃子	サラダ油				
	わかめスープ		豚肉, わかめ	いりごま, ごま油	玉葱, にんじん, ねぎ	中華味, とりがらスープ, うすくち醤油, 酒, 塩		
21 水	ごはん	○		ごはん, 強化米			599	牛乳
	さんまゆずみそ煮		さんまゆずみそ煮				23.1	
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 大豆	こんにゃく, 三温糖, サラダ油	ごぼう, にんじん, さやいんげん	こいくち醤油, 酒, みりん		
	かしわ汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, だいこん, ねぎ	かつお節, 昆布, うすくち醤油, こいくち醤油, 酒, 塩		
22 木	コッペパン	○		コッペパン			610	牛乳
	秋野菜のシチュー		鶏肉, 豆乳	さつまいも, アレルゲンフリーシチューホワイトフレーク, サラダ油	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, れんこん, えだまめむき身, 白いんげんピューレ	とりがらスープ, ﾍﾞｲｺﾝ, 白ﾜｲﾝ, 塩, ｺｼｼｮｳ	23.7	コッペパン(小麦・乳)
	ツナコーンサラダ		ツナフレーク	ﾏﾖﾈｰｽﾞ (ｴｯｸﾞ ｹｱ)	キャベツ, きゅうり, にんじん, ｷｰﾙｺｰﾝ	ｺｼｼｮｳ		
	クレープ			フレンズクレープ				
23 金	ごはん	○		ごはん, 強化米			632	牛乳
	鶏肉となすの揚げ煮		鶏肉	白絞油, かたくり粉, サラダ油	なす, ピーマン, 玉葱	塩, ｺｼｼｮｳ, 酒, 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	21.1	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ (小麦)
	みそ汁		油揚げ, 合わせみそ	じゃがいも	玉葱, にんじん, えのきたけ, ねぎ	酒, 煮干し		
26 月	秋の味覚ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	糖, ごはん, 強化米, サラダ油, 三温糖	にんじん, ぶなしめじ, まいたけ, しいたけ, えだまめむき身	こいくち醤油, うすくち醤油, 酒, みりん	599	牛乳
	香味あえ		とりささみ水煮	いりごま, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, しょうが	ごま油, 穀物酢, こいくち醤油, うすくち醤油	23.1	
	豚汁		鶏肉, 絹厚揚げ, 米みそ	さつまいも, こんにゃく, サラダ油	にんじん, ごぼう, 玉葱, ねぎ	煮干し, 酒		
27 火	ごはん	○		ごはん, 強化米			584	牛乳
	チキン南蛮/1食タルタルソース		鶏肉	かたくり粉, 薄力粉, 白絞油, 三温糖, ノンエッグタルタルハーフ		酒, 塩, こいくち醤油, 穀物酢, みりん	23.5	薄力粉 (小麦)
	そえ野菜				キャベツ, にんじん, きゅうり			
	すまし汁		豆腐, かまぼこ		玉葱, にんじん, えのきたけ, こまつな	かつお節, 昆布, うすくち醤油, 塩, 酒		
28 水	ごはん	○		ごはん, 強化米			592	牛乳
	ちゃんこ鍋風煮		鶏肉, 絹厚揚げ, 桜島どり肉だんご, 米みそ, 合わせ味噌	マロニー	ねぎ, にんじん, 白菜, しめじ	酒, こいくち醤油	24.1	桜島どり肉だんご (小麦)
	ハムときゅうりのマヨネーズ和え		ハム	ﾏﾖﾈｰｽﾞ (ｴｯｸﾞ ｹｱ)	キャベツ, きゅうり, にんじん, 枝豆むき身	酒, ｺｼｼｮｳ		
29 木	黒糖パン	○		黒糖パン			604	牛乳
	ボークチャップ		豚肉	かたくり粉, サラダ油, 上白糖	玉葱	ｹﾁｬｯﾌﾟ, ｳｽﾀｰｰｽ, 赤ﾜｲﾝ, ﾍﾞｲｺﾝ, 塩, ｺｼｼｮｳ	27.6	黒糖パン (小麦・乳) マカロニ (小麦)
	粉ふきいも			じゃがいも		塩, ｺｼｼｮｳ, ﾍﾞｻﾞﾘ		
	ﾌﾞｲﾝｽｰﾌﾟ		鶏肉, 大豆	ツイストマカロニ, サラダ油	玉葱, にんじん, ブロッコリー	とりがらスープ, ﾍﾞｲｺﾝ, 塩, ｺｼｼｮｳ, 白ﾜｲﾝ, うすくち醤油		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー				
30 金	ごはん	○		ごはん, 強化米			570	牛乳
	麻婆豆腐		豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ	三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, 干し椎茸, たけのこ水煮, にんじん, ねぎ, 玉葱	おろしにんにく, 酒, こいくち醤油, 中華味, ﾃﾝﾍﾟｼﾞｬﾝ, ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	24.0	
	小松菜とささみの中華サラダ		とりささみ水煮	いりごま, 上白糖	こまつな, にんじん, もやし	ごま油, 穀物酢, こいくち醤油, うすくち醤油		

