

◎ 食に関する指導目標 何でも食べよう  
 ◎ 給食指導目標 何でも食べよう  
 誕生おめでとう献立…24日(金) 行事食…27日(月) 和食の日 えがお給食…16日(木) 11月のおすすめ食材…米  
 和食に親しまおう…9日(木) ハッピーにんじんの日…15日(水)

日曜	献立名	※アレルギー表示		食品名			調味料	エネルギーKcal	たんぱく質g
		①アレルギー物質表示7品目	②本校の除去対応食品	おもにエネルギーとなる	おもに血・肉・骨を作る	おもに体の調子を整える			
1 水	減量コッパン 牛乳	減量コッパン(小麦・乳)		減量コッパン		たまねぎ15 にんじん5 にんにく0.2 しょうが0.2	鶏豚10がらスープ・ホウレンソウ だし	638	25.1
	野菜ラーメン	ラーメン(小麦)		ラーメン麺60	焼豚10	もやし15 きくらげ1 ホールコーン5 ねぎ5	中華スープの素1 薄口しょうゆ2		
	彩りマーボー豆腐			片栗粉1 三温糖0.5 油	豚ひき肉10 豆腐30	たまねぎ15 ピーマン5 赤ピーマン5 黄ピーマン5 にんじん5	中華スープの素1 唐辛子 濃口しょうゆ1.5 みりん1		
2 木	牛乳 ※1～5年バス旅行			ごはん	牛乳	ホールコーン5 トマトピューレ5	ウスターソース1	572	16.3
	チキンライス(飯缶)				鶏肉15	にんじん5 たまねぎ20 ピーマン5	トマトケチャップ12塩こしょう		
	スイートポテト			さつまいも 米粉	さつまいも 米粉	豆乳 大豆たんぱく			
	佐賀みかんゼリー			佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)		佐賀みかんゼリー(みかん果肉、果汁)			みかんについて 知ろう
3 金	文化の日								
6 月	ごはん 牛乳			ごはん	牛乳	ねぎ5	濃口しょうゆ1 昆布茶0.1	580	22.3
	鶏肉とさつまいもの炒め物			さつまいも30卵めきマヨネーズ5	鶏肉35	にんじん5 たまねぎ20 小松菜10	がらスープ・ホウレンソウ 中華スープの素1 塩こしょう		
	蕎麦かめのスープ				豚肉8(冷) 生揚げ15 蕎麦かめ1	きゅうり30 千切り沢庵3	薄口しょうゆ0.2 塩		
7 火	ごはん 牛乳			ごはん	牛乳	にんじん5 れんこん10 さやいんげん5 ごぼう10	濃口しょうゆ5 酒1 みりん1	575	21.3
	うま煮			じゃがいも40 三温糖2 油	鶏肉15 厚揚げ30出し昆布0.5	こんにゃく20 たけのこ水素10 干しいたけ0.5 だいこん30	濃口しょうゆ2 酒1 みりん1		
	ごま和え	ごま ねりごま		ごま1 ねりごま1 三温糖		にんじん5 きゅうり20 もやし20	濃口しょうゆ2 みりん1		
8 水	きなこ揚げパン 牛乳	コッパン(小麦・乳)		コッパン / 油上白糖7黄粉10	牛乳	チンゲン菜10もやし10	がらスープ・ホウレンソウ 薄口しょうゆ1	600	23.2
	はくさいと肉だんごのスープ	スクールミートボール(小麦)		春雨4(冷) スクールミートボール20(小麦) 油	(冷) スクールミートボール20(小麦)	にんじん5 はくさい30 たまねぎ20 きくらげ1	野菜ブイオン0.5塩こしょう		
	野菜ソテー				油	もやし20 にんじん5 コーン5 ほうれん草10	塩 こしょう		
9 木	ごはん 牛乳			ごはん	牛乳	にんじん10	塩 こしょう パプリカ粉0.02	618	24.8
	白身魚のみじ揚げ	白身魚		片栗粉3米粉3油	白身魚40	干しいたけ0.2 椎茸ねぎ3 たけのこ水素5 しょうが0.2(冷) むぎ枝豆5 たまねぎ10	濃口しょうゆ1.5 清酒 みりん1		
	春雨の炒め煮			春雨5三温糖0.2	豚ひき肉8	にんじん5 かつお15 たまねぎ20 小松菜10 ごぼう5	煮干し(だし用)3		
10 金	コッパン 牛乳	コッパン(小麦・乳)		コッパン	牛乳			686	24.5
	とりのから揚げ			米粉3片栗粉3油	鶏肉40	にんにく0.2	塩こしょう 薄口しょうゆ1 みりん1		
	ポテトサラダ			じゃがいも25卵めきマヨネーズ10	ロースハム3	きゅうり20 にんじん5	塩 こしょう		
	キャベツとれんこんのスープ			油		れんこん10 キャベツ20 たまねぎ20 にんじん5 粉バセリ0.1	がらスープ・ホウレンソウ 濃口しょうゆ3		
13 月	給食はありません								
14 火	麦ごはん 牛乳			麦ごはん	牛乳	たまねぎ15 ねぎ5		572	24.3
	焼き肉			三温糖0.1 油	牛肉45 赤だし用みそ2.5	にんにく0.3 しょうが0.2 りんごピューレ2	濃口しょうゆ2 豆板醤0.05		
	中華スープ			油	干しわかめ0.7	たまねぎ20 にんじん5 たけのこ水素15 ねぎ5	薄口しょうゆ2 がらスープ・ホウレンソウ 中華スープの素1 塩 こしょう		
	ナムル			三温糖0.3		もやし30 ニラ10 にんじん5	酢1 濃口しょうゆ2 塩		
予定	※6年生簡易給食	コッパン	りんごジュース	冷凍コッパン(小麦)	冷凍コッパン	りんごジュース			
	スイートポテト			※火曜日ですがいんです	さつまいも 米粉	さつまいも 米粉	豆乳 大豆たんぱく		
	佐賀みかんゼリー			佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)	佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)		佐賀みかんゼリー(みかん果肉、果汁)		
15 水	ミルクパン 牛乳	ミルクパン(小麦・乳)		ミルクパン	牛乳	にんにく0.2 粉バセリ0.2	塩こしょう オールスパイス パプリカ粉	634	25.7
	白身魚の香味焼き	白身魚		オリーブ油2	白身魚40	きゅうり18 にんじん5	塩 こしょう		
	さつまいものサラダ			さつまいも30卵めきマヨネーズ8		トマト10 にんじん5 たまねぎ20 にんにく0.2 セロリ1 キャベツ20 トマトホール5	塩こしょう ワインがらスープ・ホウレンソウ 中華スープの素1 塩 こしょう		
16 木	ごはん 牛乳			ごはん	牛乳	にんじん5 たけのこ水素5 もやし5		580	24.6
	ピピンバ			三温糖1	豚肉40 赤だしみそ5	ぜんまい水素3 ほうれん草10 にんにく0.5 しょうが0.5	濃口しょうゆ4 酢1 清酒1 豆板醤0.2		
	春巻き	春巻き(小麦)		油(冷) 春巻き6米粉入り35g(春雨 小麦粉 砂糖)	(冷) 春巻き(豚肉 大豆)	(冷) 春巻き(たまねぎ キャベツ にんじん)	がらスープ・ホウレンソウ 薄口しょうゆ2		
	れんこんとわかめのスープ			干わかめ0.8 豆腐10	れんこん10 にんじん5 たまねぎ20 にら5		がらスープ・ホウレンソウ 薄口しょうゆ2		
17 金	減量コッパン 牛乳	コッパン(小麦・乳)		コッパン	牛乳	にんじん5 たまねぎ20 しめじ5 ホールトマト15	塩 こしょう	624	22.8
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦)		スパゲティミートソース30油	豚ひき肉20	にんじん5 小松菜10 キャベツ22 ホールコーン5	トマトケチャップ15 ウスターソース2		
	小松菜のサラダ			野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5			塩		
	さつまいもチップス			さつまいもチップス(さつまいも・砂糖・油)					
20 月	(飯缶) 牛乳			ごはん	牛乳	にんじん5 たまねぎ20 ピーマン5	塩 こしょう 野菜ブイオン1 薄口しょうゆ	552	18.7
	チャーハン			油	焼豚10	かぼちゃ30 たまねぎ5 干しいたけ0.5(冷) むぎ枝豆5	薄口しょうゆ2 みりん1		
	かぼちゃの鶏そぼろかけ			三温糖0.5 片栗粉1	鶏ひき肉13	にんじん5 チンゲン菜15 れんこん10 たまねぎ20 もやし10	がらスープ・ホウレンソウ 中華スープの素1 薄口しょうゆ3		
	チンゲン菜とれんこんのスープ			油		りんごピューレ5	トマトケチャップ2		
21 火	ごはん 牛乳 ※就学時健診			ごはん	牛乳	にんじん10 たまねぎ40 にんにく0.2 しょうが0.2	ウスターソース1 野菜ブイオン1 がらスープ	558	18.9
	ポークカレー	カレールー(小麦・乳)		カレールー14 じゃがいも30	豚肉20	だいこん20 にんじん5 きゅうり15(冷) むぎ枝豆5	塩 薄口しょうゆ1		
	だいこんのサラダ			野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦)5					
22 水	コッパン 牛乳	コッパン(小麦・乳)		コッパン	牛乳	しょうが0.5	酒1 みりん1 濃口しょうゆ3	683	26.4
	鶏の照り焼き			三温糖0.5	鶏肉40	にんじん5 たまねぎ20 にんにく0.2 トマトホール15 粉バセリ0.2	がらスープ・ホウレンソウ 野菜ブイオン1 塩 こしょう		
	レンズ豆のスープ			レンズ豆5 じゃがいも20	ベーコン3	キャベツ25 にんじん5 ホールコーン10	塩 こしょう		
	コールスローサラダ			イタリアンドレッシング5					
23 木	勤労感謝の日								
24 金	減量ミルクパン 牛乳	ミルクパン(小麦・乳)		ミルクパン	牛乳	ホールトマト15 トマトピューレ15 マッシュルーム3	塩 こしょう 赤ワイン1	628	21.4
	スパゲティポリアン	スパゲティ(小麦)		スパゲティミートソース30 オリーブ油1	ベーコン3 ウィンナー5	にんじん5 たまねぎ20 エリンギ5 ピーマン5	トマトケチャップ10 野菜ブイオン1		
	ブロッコリーのサラダ			上白糖1 イタリアンドレッシング5		にんじん5 ブロッコリー20 きゅうり10 ホールコーン5	塩 こしょう		
	佐賀みかんゼリー			佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)		佐賀みかんゼリー(みかん果肉、果汁)			
27 月	ごはん 牛乳			ごはん	牛乳			532	24.9
	鮭の塩焼き	鮭			銀鮭	にんじん3 ごぼう3 干しいたけ0.2 たまねぎ15 ねぎ5	塩0.2 酒0.5		
	おからの炒り煮			三温糖0.5 油	油揚げ5 冷おから10	にんじん5 たまねぎ20 ほうれん草10	薄口しょうゆ2 みりん1		
	豆腐汁			片栗粉2	豆腐20 干わかめ0.5	にんじん5 はくさい40 チンゲン菜10 こんにゃく20	出し昆布0.5 薄口しょうゆ4 みりん1		
28 火	ごはん 牛乳			ごはん	牛乳	にんにく0.2 しょうが0.2 たけのこ水素15 干しいたけ0.5	がらスープ・ホウレンソウ 濃口しょうゆ3 清酒1 豆板醤0.1	570	22.8
	豚肉とがんとどきの中華煮			三温糖1 片栗粉1 油	豚肉20 スカールがんとどき20 赤だし用みそ4	にんにく0.2 しょうが0.2 たけのこ水素15 干しいたけ0.5	薄口しょうゆ1.5 酢2 塩 和辛子		
	ピーマンサラダ			ピーマン6 三温糖0.5 油	焼豚5	にんじん5 きゅうり10 きくらげ2			
29 水	コッパン 牛乳	コッパン(小麦・乳)		コッパン	牛乳	トマトピューレ5	トマトケチャップ5 塩 こしょう	663	25.6
	デリビーンズ			オリーブ油 ひよこ豆8	豚ひき肉15 大豆水煮8	にんにく0.2 にんじん5 たまねぎ20 トマトホール15	赤ワイン1		
	クリームシチュー	クリームシチューの素(乳・小麦) 牛乳		じゃがいも30 クリームシチューの素13 油	牛乳40 ウィンナー5	にんじん5 たまねぎ40(冷) むぎ枝豆10 粉バセリ0.02	がらスープ・ホウレンソウ 野菜ブイオン0.5塩 こしょう		
30 木	ごはん 牛乳			ごはん	牛乳			660	32.6
	鶏肉とじゃがいもの煮物			じゃがいも50 三温糖1.5	鶏肉20 凍豆腐2 大豆水煮5	ピーマン5 だいこん40 ごぼう5 干しいたけ1(冷) むぎ枝豆5	濃口しょうゆ5 みりん1		
	もずくのチャンプルー			三温糖0.5	豚肉10 生揚げ10 合わせみそ1.5	もずく10 にんじん5 もやし10 小松菜5	塩 濃口しょうゆ1 中華スープの素0.5		

\* しょうゆ(濃口・薄口)、食酢、中華スープの素は、小麦を含みます。  
 \* ウィンナー、ハム、ベーコン、焼き豚は、乳・卵を含んでいないものを使用しています。

※上記アレルギー表示は、①②について行っています。

①アレルギー物質表示7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに) ②本校の食物アレルギー除去対応食材(小麦・乳・卵・えび・かに・いか・貝類・魚・魚加工品・種実類・キウイ・ごま・さといも・やまいも)