

令和5年度 10月 学校給食予定献立表 佐賀市立北川副小学校

◎ 食に関する指導目標 朝ごはんを食べよう
 ◎ 給食指導目標 楽しく食べよう

誕生おめでとう献立…27日(金) 行事食…4日(水)「目の愛護デー」 えがお給食…24日(火) 10月のおすすみ食材…みかん
 かむかむ献立…25日(水) 和食に親しもう…19日(木) ハッピーにんじんの日…30日(月) 鹿児島県(鹿屋市)の料理…12日(木)

日曜	献立名	※アレルギー表示 ①アレルギー物質表示7品目 ②本校の除去対応食品	食品名			調味料	エネルギー たんぱく質 献立のメッ セージ
			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		
2月	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 たまねぎたっぷりスープ	白身魚	ごはん 卵めきマヨネーズ12 三温糖1油 オリーブ油	牛乳 白身魚40 豚肉15 ベーコン5	ごはん 牛乳 油揚げ5	塩 しょう油 白ワイン1 濃口しょうゆ3みりん1唐辛子 からスープチキンポーク5 薄口しょう ゆ1塩 しょう油 鶏皮ブイヨン	656 26.0
3月	五目ごはん(飯缶) 牛乳 かぼちゃのいとこ煮 わかめ汁 さつまいもチップス		ごはん 三温糖1 小豆8三温糖2 さつまいも 砂糖 油	牛乳 油揚げ5 干わかめ0.7	ごはん 牛乳 油揚げ5	濃口しょうゆ3みりん1 薄口しょうゆ2 煮干し(だし用)3薄口しょうゆ5塩	520 20.0
4月	ミルクパン 牛乳 コーンクリームシチュー 水さ身とれんこんのサラダ ブルーベリーゼリー	ミルクパン(小麦・乳) ポタージュベース(小麦・乳)牛乳 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5 ブルーベリーゼリー(水飴、砂糖混合ぶどう糖菓糖 液)	ミルクパン じゃがいも30ポタージュベース13油 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5 ブルーベリーゼリー(水飴、砂糖混合ぶどう糖菓糖 液)	牛乳 鶏肉20 牛乳40 鶏ささ身水煮5 干ひじき0.5	ごはん 牛乳 油揚げ5	からスープポーク&チキン5野菜ブイヨン1塩 しょう 油 薄口しょうゆ1 塩 酒	622 23.1
5月	ごはん 牛乳 ※5年自然教室 おからポールの甘酢あんかけ ※献立食(予定) ピーマンとこんにやくの炒め煮 真だくさんみそ汁		ごはん 片栗粉2 油 三温糖0.5 煮干し(だし用)	牛乳 鶏ひき肉20おから10 豚肉10 鶏ささ身水煮5 干ひじき0.5	ごはん 牛乳 油揚げ5	塩 しょう油 野菜ブイヨン5野菜(白)しょう 油 濃口しょうゆ2みりん1 煮干し(だし用)3	632 20.3
6月	ミルクパン 牛乳 ※5年自然教室 ミートパイ 野菜スープ 佐賀みかんゼリー	ミルクパン(小麦・乳) パイシート(小麦・乳) 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5 佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)	ミルクパン (冷)パイシート1/4枚米粉1油 油 佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)	牛乳 豚ひき肉15 ロースハム5	ごはん 牛乳 油揚げ5	からスープポーク&チキン5薄口しょうゆ2塩 しょう 油 薄口しょうゆ1 塩 酒 ミートパイにつ て知ろう	636 21.6
9月	スポーツの日						
10月	ごはん 牛乳 寄せ鍋風煮物 細切り昆布とごぼうの煮物 納豆		ごはん マロニー4 三温糖0.5 油 (冷)肉まん60 ちゃんぽん麺60 油	牛乳 鶏肉20豆腐25がんもどき12 細切り昆布0.5ちくわ5 納豆1個	ねぎ5 春菊3 ごはん15	薄口しょうゆ5清酒1 濃口しょうゆ2みりん1清酒1	618 24.6
11月	肉まん 牛乳 長崎ちゃんぽん れんこんとコーンのソテー スイートポテト	肉まん(小麦・乳・ごま) ちゃんぽん麺(小麦) かまぼこ	(冷)肉まん60 ちゃんぽん麺60 油 さつまポテト(さつまいも、砂糖、油、水あめ)	牛乳 豚肉20 かまぼこ7	もやし20ホールコーン5ねぎ5 にんじん5たまねぎ20きくらげ1キャベツ20 れんこん15にんじん5コーン10枝豆むき身10	鶏豚湯2中華スープの素1 からスープポーク&チキン5薄口しょうゆ2塩 しょう 油 薄口しょうゆ0.5 塩 しょう油	615 26.5
12月	ごはん 牛乳 豚ばら丼 そえ野菜 かぼちゃのみそ汁		ごはん 三温糖2 油 煮干し(だし用)	牛乳 豚肉40 油揚げ5合わせみそ9	たまねぎ30 ごぼう15 キャベツ30 赤ピーマン5 かぼちゃ30にんじん5たまねぎ20れんこん5	濃口しょうゆ2みりん0.5清酒1 塩 しょう油 煮干し(だし用)3	645 25.0
13月	ココア揚げパン 牛乳 ビーフンスープ りっちゃんサラダ	ココアパン(小麦・乳) ココア 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	ココアパン / ココア9上白糖8油 ビーフン6 上白糖0.5油	牛乳 豚肉15 かつお節(砕片)0.5すき昆布0.2ロースハム5	ごはん 牛乳 油揚げ5	中華スープの素1塩 しょう油 薄口しょうゆ2 からスープポーク&チキン5薄口しょうゆ2塩 しょう 油 食酢1濃口しょうゆ2塩	695 26.2
16月	ごはん 牛乳 うま煮 高菜の油炒め 果物(みかん)		ごはん じゃがいも70三温糖1.5油 ごまごま油1	牛乳 豚肉20生揚げ20野菜昆布1	ねぎ5 春菊3 ごはん15	濃口しょうゆ5みりん1酒1 濃口しょうゆ0.5	632 21.6
17月	ごはん 牛乳 ハヤシライス だいのんのサラダ ※みかん果汁(予定)	ハヤシライス(小麦・乳)生クリーム 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	ごはん じゃがいも30ハヤシライス12油 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	牛乳 豚肉20生クリーム2	ごはん 牛乳 油揚げ5	からスープポーク&チキン5 塩 しょう油 赤ワイン 塩 しょう油	676 20.3
18月	ミルクパン 牛乳 南瓜とベーコンのチーズ焼き 五穀のスープ きゅうりのレモン漬け	ミルクパン(小麦・乳) シュレッドチーズ(乳)パン粉 デミグラスソース(小麦)	ミルクパン パン粉1 デミグラスソース10 オリーブ油1 じゃがいも20 五穀(大麦 もち麦 燕麥 コーン) カブ、もろこし、油	牛乳 ベーコン5 シュレッドチーズ8 鶏肉10	ホールコーン5 トマトピューレ5 粉パセリ0.01 かぼちゃ30 (冷)ソテーオニオン20 だんじん5 たまねぎ15 だいこん10 ねぎえだ豆5 しょうゆ3 きゅうり30 セロリ2 レモン果汁1	トマトケチャップ7 塩 しょう油 からスープポーク&チキン5 薄口 しょうゆ3 薄口しょうゆ2	657 23.5
19月	ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ(またはいわし) 切干大根の和えもの さつまいものみそ汁	さんま(またはいわし) 糸かまぼこ 煮干し(だし用)	ごはん 片栗粉3米粉3油 三温糖0.5 さつまいも20	牛乳 さんま40(またはいわし) 糸かまぼこ5 油揚げ3干わかめ0.5合わせみそ9	ごはん 牛乳 油揚げ5	濃口しょうゆ2みりん1 薄口しょうゆ2 煮干し(だし用)3	658 22.9
20月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ 野菜とコーンのソテー 野菜スープ	ミルクパン(小麦・乳) 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	ミルクパン 米粉2 片栗粉2 オリーブ油1	牛乳 鶏ひき肉30豚ひき肉20クラッシュ大豆5豆腐3 ベーコン3	(冷)ソテーオニオン20 キャベツ15にんじん5コーン10枝豆むき身10 だんじん5 たまねぎ20 ねぎえだ豆5 だいこん15 トマトホール 粉パセリ0.1 ホールコーン5	トマトケチャップ5ウスターソース0.5 塩 しょう油 ナツメグ 薄口しょうゆ0.5 塩 しょう油 からスープポーク&チキン5薄口しょうゆ3 野菜ブイヨン	647 25.3
23月	代休						
24月	高菜チャーハン 牛乳 がんもどきの煮もの 春雨スープ ※雨天時体育大会・給食あり(予定)		ごはん 三温糖1 じゃがいも25 春雨6 油	牛乳 焼豚8 (冷)スケールがんもどき20 豚肉10	刻み高菜漬け20にんじん5(冷)さやいんげん5 (冷)むき枝豆5 にんじん5たまねぎ20チンゲンサイ10	濃口しょうゆ1しょう油 薄口しょうゆ3 中華スープの素1からスープポーク&チキン5薄口 しょうゆ2塩 中華スープの素0.5	625 21.5
25月	ミルクパン 牛乳 ミートボールのスープ 海そうサラダ 佐賀みかんゼリー※雨天時代休(予定)	ミルクパン(小麦・乳) 野菜(いんげい)和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	ミルクパン じゃがいも20 米粉2 イタリアンドレッシング5 佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)	牛乳 豚ひき肉20 鶏ささみ10 海そうミックス1 佐賀みかんゼリー(みかん果肉、果汁)	ごはん 牛乳 油揚げ5	からスープポーク&チキン5薄口しょうゆ2塩 しょう 油 野菜ブイヨン1薄口しょうゆ1	608 26.1
26月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 はくさいの和え物 みそ汁	いわしの梅煮(小麦-いわし) 煮干し(だし用)	ごはん (冷)いわしの梅煮1匹40g 干わかめ0.5生揚げ20合わせみそ9	牛乳 (冷)いわしの梅煮1匹40g	はくさい20きゅうり10もやし10にんじん3 にんじん5ごぼう5だいこん15またけ5ねぎ5	濃口しょうゆ2みりん1塩 煮干し(だし用)3	619 23.2
27月	(食パン) 牛乳 カレーtoast 豚肉とはくさいのスープ ヨーグルト	食パン(小麦・乳)ホワイト ソース(乳・小麦)バター(乳) シュレッドチーズ(乳) ヨーグルト(乳)	(食パン) ホワイトソース5 乳なし・小麦なしカレーウ5バター2 ヨーグルト1個	牛乳 豚ひき肉5 シュレッドチーズ12 豚肉10 ミックスビーンズ5(大豆 大粒豆 金時豆)	ピーマン3 にんじん5たまねぎ20赤ピーマン3粉パセリ0.2 にんじん5(冷)たまねぎ20れんこん5ホールコーン5粉パセリ0.2	トマトケチャップ5 からスープポーク&チキン5薄口しょうゆ3野菜ブイヨン2 塩 しょう油	697 27.2
30月	ごはん 牛乳 白身魚の磯辺揚げ れんこんのきんぴら みそ汁	白身魚 煮干し(だし用)	ごはん かたくり粉3米粉3油 三温糖0.5	牛乳 白身魚40 青のり0.2 油揚げ5合わせみそ9	ごはん 牛乳 油揚げ5	塩 しょう油 濃口しょうゆ2みりん1 煮干し(だし用)3	660 23.3
31月	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ しそふりかけ	うずら卵水煮(卵) 煮干し(だし用)	ごはん 片栗粉2油 三温糖1.5 しそふりかけ(砂糖)	牛乳 豚肉20 うずら卵水煮12 焼豚5	たまねぎ30干しいたけ0.5しょうが0.8 きゅうり20にんじん5もやし10きくらげ1 しそふりかけ(赤しそ)	濃口しょうゆ3清酒1食酢1塩 酢1.2薄口しょうゆ2塩 しそふりかけ(梅酢)	599 22.7

* 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。
 * ウインナー、ハム、ベーコン、焼豚は、乳・卵を含んでいないものを使用しています。
 * 練り製品(かまぼこ、さつま揚げ、ちくわ)には、卵は含まれていません。

※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品(小麦・乳・卵・えび・かに)いか・貝類・魚・魚加工品・種類類・キウイ・ごま・さといも・やまいも)