

令和6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…25日(金) 行事食…10日(木)「目の愛護デー」 えがお給食…22日(火) 10月のおすすめ食材…みかん  
 かむかむ献立…9日(水) 和食に親しもう…16日(水) ハッピーにんじんの日…28日(月) 鹿児島県(鹿屋市)の料理…31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 Kcal	たんぱく 質g	
			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				
火	ごはん 牛乳 豚の角煮 茎わかめのスープ 粉ふき芋		ごはん 中双糖1.5	牛乳 豚角切り45	しょうが0.8	さしみしょうゆ2 濃口しょうゆ2 酒1	528	22.8	
	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ みそ汁 ごま和え ぶどうゼリー ※試食会(予定)	ちくわ 煮干し(だし用) ごま	ごはん 米粉2 片栗粉1 油	牛乳 ちくわ1/2はん 青のり0.3 干わかめ0.5生揚げ15合わせみそ9	にんじん5 たまねぎ20 チンゲン菜10 パセリ0.01	塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩	586	21.2	
	ごはん 牛乳 おからボールの甘酢あんかけ こんにやくの炒め煮 豆腐のみそ汁		ごはん 片栗粉2 油 三温糖0.5	牛乳 鶏ひき肉20おから10 豚肉10 豆腐20油揚げ3合わせみそ9	ごぼう5 たまねぎ20 コーン10にんじん5つきこんにやく15 にんじん5たまねぎ20ねぎ5	塩 こしょう 野菜ブイヨン 食酢 みりん1濃口しょうゆ2 濃口しょうゆ2みりん1 煮干し(だし用)3	615	23.5	
金	ミルクパン 牛乳 コーンクリームシチュー ささ身とれんこんのサラダ	ミルクパン(小麦・乳) ポタージュベース(小麦・乳)牛乳 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	ミルクパン じゃがいも30ポタージュベース12油 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	牛乳 鶏肉20 牛乳40 鶏肉10 鶏ささ身水煮5 干ひじき0.5	にんじん5たまねぎ30ホールコーン10クリームコーン10ほうろ餅10 きゅうり15 赤ピーマン5 れんこん15 (冷)むぎ枝豆5	塩 こしょう 野菜ブイヨン 食酢 みりん1濃口しょうゆ2 濃口しょうゆ2みりん1 煮干し(だし用)3	667	28.3	
	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65三温糖1.5油 ごま1.2 ごま油1	牛乳 豚肉20生揚げ20 刻み高菜漬け17 みかん	にんじん10玉葱30干しいたけ1つきこんにやく200(冷)さやいんげん5	濃口しょうゆ5みりん1酒1 濃口しょうゆ0.5	600	21.1	
	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	牛乳 鶏肉20豆腐25スクールがんもどき12 細ぎり昆布0.8ちくわ5 納豆1個	にんじん5はくさい30冷えのき茸5冷しめじ5こんにやく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	611	26.0	
水	ごはん 牛乳 とりのから揚げ 豚肉の甘辛煮 たまねぎたっぷりスープ		ごはん 片栗粉2 米粉3 油 三温糖1 油	牛乳 鶏肉40 豚肉15 ベーコン5	にんにく0.2 しょうが0.2 むぎ枝豆5つきこんにやく15にんじん5 たまねぎ35 にんじん5	塩 こしょう オールスパイス 薄口しょうゆ1 濃口しょうゆ3みりん1唐辛子 野菜ブイヨン 食酢 みりん1濃口しょうゆ2	586	25.2	
	ごはん 牛乳 ポークカレー だいこんのサラダ ブルーベリーゼリー	カレーうどん(小麦・乳) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス) ブルーベリーゼリー(水飴、砂糖混合など糖類液糖)	カレーうどん16 じゃがいも30 野菜たっぷり和風ドレッシング5 ブルーベリーゼリー(水飴、砂糖混合など糖類液糖)	豚肉20 豚肉15 ベーコン5	にんじん10たまねぎ40にんにく0.2しょうが0.2 だいこん20にんじん5きゅうり15(冷)むぎ枝豆5 ブルーベリーゼリー(ブルーベリー果実、ブルーベリー濃縮果汁、りんご濃縮果汁)	塩 ウスターソース1野菜ブイヨン1がらスープ 赤ワイン5みりん5塩こしょう	598	19.6	
	ごはん 牛乳 ココア揚げパン ピーンスープ りっちゃんサラダ	ココアパン(小麦・乳) ココア かつお節	ココアパン / ココア9上白糖8油 ピーン5 上白糖0.5油	牛乳 豚肉15 かつお節(鱈片)0.5つき昆布0.2ローマム5	にんじん5たまねぎ20きくらげ1チンゲン菜15もやし10 キャベツ20きゅうり5にんじん5ホールコーン5	中華スープの素1塩こしょう薄口しょうゆ2 食酢1濃口しょうゆ2塩	601	21.4	
14月	スポーツの日								
火	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 野菜とコーンのソテー 野菜スープ※みかん果汁(予定)	鶏の照り焼き(小麦) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	ごはん 国産鶏のてりやきパティ(パン粉) オリーブ油1	牛乳 国産鶏のてりやきパティ(48g(鶏肉 大豆)) ベーコン3	国産鶏のてりやきパティ(りんご) キャベツ15にんじん5コーン10枝豆むき身10 にんじん5 たまねぎ20 ほうろ餅20 だいこん15 下 マホール5 粉パセリ0.1	薄口しょうゆ0.5 塩 こしょう 野菜ブイヨン	544	18.1	
	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) 細かまぼこ 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) 細かまぼこ5 油揚げ3 合わせみそ9	しょうが0.8 切干大根2にんじん5きゅうり25きくらげ1 にんじん5たまねぎ20ごぼう5ねぎ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	659	22.8	
	ごはん 牛乳 ハヤシライス だいこんのサラダ	ハヤシライス(小麦・乳)生クリーム 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)	じゃがいも30ハヤシライス13油 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)5	豚肉18生クリーム2 豚肉18生クリーム2	にんじん10たまねぎ40冷しめじ5にんにく0.2 だいこん25水菜8にんじん3ホールコーン5	塩 こしょう 赤ワイン 塩 こしょう	600	19.0	
金	減量ミルクパン 牛乳 ジャーマンポテト 五穀のスープ きゅうりのレモン漬け さつまいものクレープ	ミルクパン(小麦・乳) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス) オリーブ油1 上白糖0.5(さつまいものクレープ(米粉・さつまいも))	減量ミルクパン じゃがいも40 五穀(大麦・もちぎし 黍米 コーングリッパ もちあ おろし、油) オリーブ油1 上白糖0.5(さつまいものクレープ(米粉・さつまいも))	牛乳 ウインナー7 鶏肉10 ／さつまいものクレープ(豆乳)	たまねぎ10 粉パセリ0.01 にんじん5 たまねぎ20 だいこん10 ほうろ餅20 きゅうり30 セロリ2 レモン果汁1	塩 こしょう 野菜ブイヨン 食酢 みりん1濃口しょうゆ2 薄口しょうゆ2	610	23.8	
	21月	代休							
	火	高菜チャーハン 牛乳 がんもどきの煮もの 春雨スープ		ごはん 三温糖1 じゃがいも25 春雨6 油	牛乳 焼豚8 (冷)スクールがんもどき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)むぎ枝豆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こしょう 薄口しょうゆ3 中華スープの素1がらスープポーク&チキン5薄口 しょうゆ2塩 中華スープの素0.5	551	20.5
ごはん 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			ごはん じゃがいも20 米粉2 イタリンドレッシング5	牛乳 豚ひき肉20 鶏ささみ10 海そうミックス1	にんじん5たまねぎ20きくらげ1 きゅうり20にんじん5たまねぎ5 佐賀みかんゼリー(みかん果肉、果汁)	カレー粉0.1がらスープポーク&チキン5濃口しょうゆ2 野菜ブイヨン1薄口しょうゆ1 塩	562	19.8	
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 片栗粉2油 三温糖1.5	牛乳 (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	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まいたけ5ねぎ5	濃口しょうゆ2みりん1塩 煮干し(だし用)3	564	22.4	
金	食パン 牛乳 キーマカレー 野菜サラダ ヨーグルト	食パン(小麦・乳) カレーうどん(小麦・乳) 野菜たっぷり和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス) ヨーグルト(乳)	食パン カレーうどん16 じゃがいも20 油 野菜たっぷり和風ドレッシング5	牛乳 鶏ひき肉25 大豆水煮5 ヨーグルト1個	にんにく0.3 りんごピューレ5 グリンピース6 にんじん10 たまねぎ50 キャベツ15 きゅうり20 コーン5	ウスターソース1 塩 塩 こしょう カレー粉	545	25.2	
	ごはん 牛乳 かなやま(青魚)の磯辺揚げ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	かなやま(青魚) 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 かなやま(青魚)40 青のり0.2 油揚げ5合わせみそ9	冷れんこん20にんじん5つきこんにやく10 かぼちゃ20にんじん5たまねぎ20ねぎ5 にんじん5はくさい45たけのこ水煮10チンゲン菜10	塩 こしょう 濃口しょうゆ2みりん1 煮干し(だし用)3	582	22.1	
	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ しそふりかけ 米粉のりんごタルト	かまぼこ	片栗粉2油 三温糖1.5	牛乳 豚肉25 かまぼこ7 焼豚5 ／米粉のタルト(豆乳)	たまねぎ40干しいたけ1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)	616	22.6	
水	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7三温糖2	牛乳 油揚げ5 干わかめ0.7	(冷)さやいんげん5 にんじん5干しいたけ1ごぼう5こんにやく10 かぼちゃ28	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	511	17.9	
	ごはん 牛乳 豚ばら丼 そえ野菜 アセロラゼリー かぼちゃのみそ汁		ごはん 三温糖2 油	牛乳 豚肉40	たまねぎ30 ごぼう15 かぼちゃ20にんじん5たまねぎ20冷しめじ5ねぎ5	濃口しょうゆ2みりん0.5清酒1 塩 こしょう 煮干し(だし用)3	603	24.9	
	28月	ハッピーにんじんの日							

\* 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、焼き豚は、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、さつまいも、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材(小麦・乳・卵・えび・かに)にか・貝類・魚加工品・種実類・キウイ・ごま・さといも・やまいも・もも)