

令和6年度 10月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：和やかな食事の場をつくらう						三根東小学校		
に ち 日 曜	献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
1 火	ごはん	ごはん、強化米				648	31.6	392
	牛乳		牛乳			こんがつ きやうはくもく ひやう なご しょうじ べ きやうはくじかん しず 今月の給食目標は「和やかな食事の場をつくらう」です。給食の時間は静かに前を向いて食べていると思います。姿勢を良くし、マナーを守って食べましょう。		
	さわらのみそ焼き	三温糖	さわら、米みそ	しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	ごまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん			
	かしわごぼう汁	こんにやく	鶏肉、厚揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、玉葱、葉ねぎ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
2 水	ごはん	ごはん、強化米				586	25.3	372
	牛乳		牛乳			あつあけは、豆腐を油であげて作ります。生あけともばれ、油あげのような香ばしさとうふのやわらかさが同時に味わえます。汁ものや煮物、いためのものなど、いろいろな料理に使われています。		
	厚揚げた鶏肉の卵とじ		鶏肉、厚揚げ、さつま揚げ、たまご	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩			
	白菜のごまあえ	すりごま、いりごま、三温糖		はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ			
	はんぺん汁		はんぺん、わかめ	キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、昆布だし、かつおだし			
3 木	ミルクパン	ミルクパン				666	25.6	316
	牛乳		牛乳			りんごは、健康に大変効果があるといわれ、ヨーロッパには「1日1個のりんごは、医者を選ざける」ということわざがあります。りんごは、おなかの調子をよくしてくれます。これからの季節はりんごがおいしくなりますので、おうちでも食べてくださいな。		
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、	玉葱、にんじん、国産マッシュルーム、グリーンピース、トマトダイスカット	水、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、トマトピューレ、食塩、白こしょう			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	コーン、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン				
	果物(りんご)			りんご				
4 金	ごはん	ごはん、強化米				632	23.1	327
	牛乳		牛乳			さわかめとは、わかめの葉のしんの部分です。ゴリゴリとした歯ごたえがあるのが特徴です。さわかめには、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんりがたっぷり含まれています。		
	鶏のからあげ	かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん			
	さわかめのサラダ	和風ドレッシング	さわかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	すまし汁		豆腐、竹輪	ごまつな、玉葱、にんじん	しょうゆ、酒、食塩、昆布だし、かつおだし			
7 月	ごはん	ごはん、強化米				585	26.8	296
	牛乳		牛乳			みそは、大豆や米、麦などを蒸してつぶし、発酵させて作る調味料です。給食のみそは佐賀県産の大豆から作られています。みそには、米みそ、合わせみそ、赤みそなど、いろいろな種類のみそがあります。きょうのみそ汁は、米みそをつかっています。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖、かたくり粉	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	昆布あえ	上白糖	塩昆布	きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ			
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
8 火	スタミなまぜごはん	ごはん、強化米、三温糖、ごま油	豚肉、赤みそ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、えだまめ	しょうゆ、みりん、トウバンジャン、りんごピューレ	567	21.8	308
	牛乳		牛乳			もずくは、海にはえている海藻のなかまです。もずくには、骨を丈夫にするカルシウムや血液をきれいにするミネラル、おなかの中を掃除してくれる食物せんりがたくさん入っています。		
	春雨サラダ	緑豆はるさめ、三温糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ、食塩			
	もずくスープ		鶏肉、もずく	玉葱、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	からスープチキン、しょうゆ、酒、食塩			
	フルーツムース	フルーツムース						
9 水	ごはん	ごはん、強化米			水	685	29.1	368
	牛乳		牛乳			さばは、皮が青光りしている、青魚のなかまです。他にも、さんま、いわし、あじなどは、皮が青いものが多いです。魚には、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分などがたくさん含まれています。魚はからだにとてもよい働きをしています。残さず食べましょう。		
	さばの竜田揚げ	かたくり粉、サラダ油、三温糖	まさば	しょうが	酒、しょうゆ、みりん			
	青じそあえ			キャベツ、ごまつな、きゅうり、にんじん	青じそドレッシング			
	けんちん汁	こんにやく、さといも(冷凍)	鶏肉、豆腐、米みそ	だいこん、にんじ、葉ねぎ、ぶなしめじ	煮干しだし			
10 木	食パン	食パン				630	24.4	302
	牛乳		牛乳			きょう10月10日は「目の要護デー」で、目によい食べ物が登場します。目によい働きをする栄養素にはビタミンAとアントシアニンがあります。ビタミンAが多く含まれている食べ物は、にんじん、トマトなど色の濃い緑黄色野菜やレバーやうなぎなどです。アントシアニンが多く含まれている食べ物はブルーベリーやぶどうがあります。		
	ミネストローネ	マカロニ、もち麦、なたね油	鶏肉、大豆	キャベツ、玉葱、にんじん、カットトマト、セロリ、にんにく				
	ツナとポテトのサラダ	じゃがいも、エッグゲアマヨネーズ(卵なし)、クリームフレッシュドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩、白こしょう			
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム						
11 金	ごはん	ごはん、強化米				603	21.2	280
	牛乳		牛乳			ブロッコリーは、花野菜のひとつです。黄色の花が咲く前の、きれいな緑色の茎いつぼみを食べます。ビタミンCがとても多く、ビタミンAや食物せんりの多い緑黄色野菜です。今日は、サラダに使っています。しっかり味わって食べてください。		
	ポークカレー	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、枝豆、にんにく	ディナーカレールー、カレールーフレーク、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	グリーンサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー				
14 月	スポーツの日							
15 火	ごはん	ごはん、強化米				606	26.7	272
	牛乳		牛乳			きょうあさ た あさ たいせつ やくりの う 今日も朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんの大切な役割は、脳のエネルギーをおきない、お昼までの活動のエネルギーになることです。朝からきちんと食べてきましょう。		
	豚肉のオレンジソース煮	はちみつ	豚肉	玉葱、みかんジュース	酒、トマトケチャップ、しょうゆ			
	野菜炒め	油		キャベツ、もやし、にんじん	ブイオン、食塩、白こしょう			
	コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	玉葱、えのきたけ、にんじん	コンソメ(乳) しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
16 水	ごはん	ごはん、強化米				576	30.9	372
	牛乳		牛乳			みなさんは、よくかんで食べていますか。よくかむことによって消化吸収がよくなります。また、虫歯の予防や、丈夫なあごをつくる、頭の働きを活発にする、など、いいことがあります。よくかんで食べましょう。		
	鮭の塩焼き		しろさけ		食塩、酒			
	いそあえ	三温糖	青のり	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	豚汁	こんにやく、さといも(冷凍)	豚肉、厚揚げ、米みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	煮干しだし			

曜日	献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
17 木	ミルクパン	ミルクパン				627	20.9	316
	牛乳		牛乳			がっこうきょうしゅく さがけん さん かぜ ひんしゅ こむぎこ 学校給食のパンは、佐賀県産の「はる風ふわり」という品種の小麦粉を100% しよう がっこうきょうしゅく とくべつ つつ ねんねん しゅるい 使用して、学校給食のために特別に作られたパンです。年々、パンの種類が へ きょうしゅく だ ずく 減って、給食で出せるパンも少なくなっていますが、おいしくいただきます。		
	カレー・コロッケ	カレーコロッケ、なたね油						
	フレンチサラダ	クリーム・フレンチドレッシング、エッグケ アマヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン	食塩			
	せん切り野菜スープ		豚肉	はくさい、玉葱、にんじん、えのきたけ	からスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
18 金	ごはん	ごはん、強化米				618	23.9	317
	牛乳		牛乳			しょくじ た しょくじ はたら ひと かんしゃ きも つた 食事のあいさつは、食べものや食事のために働いた人たちに感謝の気持ちを伝 えるためにします。家でも、外でも、学校でも、食事はいつも感謝と一緒にいた きましょう。		
	牛肉と野菜のみそ炒め	三温糖、こんにゃく	牛肉、赤みそ	玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、しょう が、にんにく、りんごピューレ	酒、しょうゆ、みりん			
	ずまし汁		魚そうめん	玉葱、にんじん、葉ねぎ、干し椎茸	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
	さつまポテト	さつまポテト						
21 月	ごはん/しそふりかけ	ごはん、強化米			しそふりかけ	578	19	301
	牛乳		牛乳			きょうしゅく からだ せいけつよう け 給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず牛乳を出して います。少しずつ、口に含まながら飲むと寒い季節でも飲みやすくなります。少し つめ じょうろ からだ の 冷たいけれど、丈夫な体をつくるためにしっかりと飲みましょう。		
	メンチカツ	なたね油	彩り野菜と「ハ」りのメンチカツ					
	サラダ	和風ドレッシング	ロースハム	キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン				
	ずまし汁		かまぼこ	はくさい、こまつな、玉葱、しめじ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
22 火	ごはん	ごはん、強化米				622	25.9	352
	牛乳		牛乳			りょうり たいの 料理のおいしさは、味だけでは決まりません。見た目のきれいさや、楽しいふんい きの中で食べるとよくおいしく感じられるものです。つくえのまわりには落ち ていませんか？ 空気の入れ替えをしていますか？ 食事のマナーを守り、楽しく食 べられるようにみんなで協力しましょう。		
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、厚揚げ、煮しかまぼこ	はくさい、もやし、玉葱、たけのこ、にんじ ん、チンゲンサイ、きくらげ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、豚豚湯			
	中華あえ	三温糖、ごま油	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、穀物酢、食塩			
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						
23 水	ごはん	ごはん、強化米				588	23.8	430
	牛乳		牛乳			しょくじく わたし たいおん うご ちから た 主食のごはんやパンなどは、私たちの体温やからだを動かすときの力になる食べ 物です。主食をきちんと食べないと、からだに力がはいりません。おかずだけでな く、主食のごはんやパンもしっかり食べるようにしましょう。		
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮					
	和風サラダ	和風野菜いっぱいドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	みそ汁		油あげ、米みそ	こまつな、玉葱、だいごん、にんじん、ぶな しめじ	煮干しだし			
24 木	きなご揚げパン	コッペパン、なたね油、上白糖	きな粉(大豆)		食塩	585	24.2	409
	牛乳		牛乳			きょうは、みなさんのリクエストが多い「きなご揚げパン」をつりました。給食セン ターでパンを揚げて、きな粉と砂糖をまがします。きな粉は大豆からできているの で、からだをつくるたんぱく質や鉄分が多くふまれています。		
	野菜ソテー		豚肉	キャベツ、コーン、ほうれんそう、にんじん	食塩、白こしょう			
	ラビオリスープ		ラビオリ	はくさい、玉葱、にんじん、パセリ	パセリ(乾)、からスープチキン、しょうゆ、酒、食 塩、白こしょう			
	チーズ		チーズ(乳)					
25 金	きんぴらごはん	ごはん、強化米、三温糖	豚肉	ごぼう、スライスれんこん、にんじん、いんげ ん	酒、しょうゆ、食塩、みりん	586	23.9	283
	牛乳		牛乳			ちゅうごく こめ たいの くに た めん ビーフは、中国やタイやベトナムなどのアジアの国でよく食べられている麺です。 このめん こめ なたね 油 ま めん かたか かんそう 米からできている面で、米を粉にしてお湯と混ぜ、麺の形にして乾燥させたもので す。		
	ツナサラダ	クリーム・フレンチドレッシング、エッグケ アマヨネーズ（卵なし）	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン				
	ビーフ汁	ビーフ	ペーコン	玉葱、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	からスープポークチキン、しょうゆ、みりん、食塩			
28 月	代休（運動会）							
30 水	ごはん	ごはん、強化米				607	25.6	347
	牛乳		牛乳			うみ さん かいりゅう ぼん じょうぶ ひじきは、海の底にはえている海藻のなかです。ひじきには、骨を丈夫にするカ けつ せん しょうじ ルンウムや血液をきれいにするミネラル、おなかの中を掃除してくれる食物せんい ざい ががたくさん入っています。		
	鶏肉の梅肉焼き	三温糖	鶏肉		ねり梅、酒、しょうゆ、みりん			
	ひじきの五目煮	こんにゃく、三温糖	さつま揚げ、干ひじき	にんじん、ごぼう、枝豆	しょうゆ、みりん			
	みそ汁		油あげ、米みそ	チンゲンサイ、はくさい、玉葱	煮干しだし			
31 木	ミルクパン	ミルクパン				603	22.8	335
	牛乳		牛乳			きょうしゅく まいにち やさい つか やさい 給食は、毎日、野菜を使います。野菜は、からだの調子を整えて、かぜなどの びょうき しょうじ まいにち やさい 病気にかけにくしてくれたり、おなかの調子をよくしてくれます。毎日、野菜を しっかり食べましょう。		
	ポイルウィンナー		ウィンナー					
	マカロニソテー	マカロニ、なたね油	豚肉	玉葱、ピーマン、にんじん	トマトケチャップ、ソース、食塩、白こしょう			
	かぼちゃとにんじんのスープ	バター（乳）	牛乳、生クリーム	かぼちゃ、にんじん、玉葱、ソテーオニオン	パセリ(乾)、かぼちゃピューレ、クリームポタ ージュ、白ワイン、酒、食塩、白こしょう			