令和7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ろう =根東小学校 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) タンバク質(g) カルシウム(ma) おもに体をつくるもとになる おもに体の調子を整えるもとになる 日 おもにエネルギーのもとにかみ (苦) 献立名 (緑) 調味料など 魚·肉·卵·大豆·牛乳·小 給食ひとことメモ 穀類・いち類・砂糖・油 など 野菜・きのご・くだものなど 魚・海そう など ごはん ごはん、強化米 27.6 牛乳 牛乳 こんげつ きゅうしょく もく ひょう なご しょくじ ば きゅうしょく じゅん しげ 今月の給 食 目 標は「和やかな食事の場をつくろう」です。給食の時間は静 さばの照り焼き 温糖 きば 和風サラダ 印風 ドレッシング ロースハム キャベツ、きゅうり、にんじん こまつな、玉葱、だいこん、にんじん、ぶな みそ汁 油あげ、米みそ 煮干し 27.4 ナン 650 304 牛乳 牛乳 ころしんりょなく やさい あじつ りょうり カレーは、たくさんの香辛料で肉や野菜に味付けをしたアジア料理です。インドヤ 赤ワイン、カレールー、ディナーカレールー、食 ビーンズカレー じゃがいも タイ、インドネシアなどのカレーは、日本のカレーと違って、汁のようにさらさらとし 塩、白こしょう ゾー、大豆、粉チーズ(乳) スパゲティ クリーミーフレンチドレッシ **・>。 て、辛くないカレーやグリーンカレーなど黄色ではないカレーもあります。きょうは、 スパゲティサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 食塩 グ、エッグケアマヨネーズ ェーンズカレーを作りました。ナンにつけて食べましょう。 ヨーグルト ヨーグルト(乳) 22.9 678 ごはん ごはん、強化米 牛乳 牛乳 はくじ はたら ひと かんしゃ きも った 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 とんかつ/とんかつソース 薄力粉、パン粉、なたね油 豚肉 玉葱、にんにく、セロリ 酒、食塩、白こしょう/とんかつソース いぇ そと がっこう しょくじ かんしゃ いっしょ 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た こんにゃく、三温糖 竹輪 れんこんのきんびら スライスれんごん、にんじん、さやいんげん しょうゆ、みりん、酒 玉葱、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう 粉昆布、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩 秋の幸ごはん ごはん、強化米、くり、三温糖 鶏肉、油揚げ ぶなしめじ、にんじん、えだまめ しょうゆ、みりん、かつお昆布だし、酒、食塩 23.9 牛乳 牛乳 じゅうごゃ ちゅうしゅう めいげっ ょ あき ま なか て っき きょうは、十五夜です。「中秋 の 名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月とい さといも、こんにゃく、三温糖、かたくり 里芋のそぼろ煮 鶏ひき肉、厚揚げ だいこん、玉葱、さやいんげん いみ さといも のうさくもつ う意味があります。十五夜には、月見だんごや里芋などの農作物、ススキなどを 粉、サラダ油 かざ いか 飾ってお祝いします。 はんぺん汁 はんぺん、わかめ 玉葱、にんじん、葉ねぎ 昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩 お月見だんご お月見だんご(みたらし) ごはん ごはん、強化米 牛乳 牛乳 きがし とうち きょうは、佐賀市のご当地グルメのシシリアンライスです。昭和50年ごろに佐賀 シシリアンライス(具) - 温粧 牛肉、赤みそ 玉菊. しょうが. にんにく 洒.しょうゆ. みりん. りんごピューレ シシリアン 野菜/マヨネ きっきてん だ いま ていばん 市の喫茶店で出されて、今も定番メニューとなっています。ごはんの上に味付け エッグケアマヨネーズ (卵なし) キャベツ、にんじん、きゅうり たった肉と野菜をのせて、マヨネーズをかけて食べましょう。 野菜スープ 玉葱、こまつな、にんじん、えのきたけ 白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープチキン 602 391 ごはん ごはん、強化米 31.0 牛乳 牛乳 がっ か め あいご きょう きゅうしょく め はたら やくだ 10月10日は、目の愛護デーです。今日の給食には、目の働きに役立つ、 鮭の塩焼き しろさけ にんじん、ほうれんそう、ねぎなど、ビタミンAを多くふくむ食べ物を使っています。 ほ たくあんあえ ごま、三温糖 しょうゆ たくあん、キャベツ、もやし、きゅうり かにも、レバー、うなぎ、ブルーベリーなども目によい食べ物です。しっかり食べて、 鶏肉、厚揚げ、さつまいも、合 さつま汁 こんにゃく だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ 煮干しだし 目も健康に保ちましょう。 わせみそ 食パン 食パン 648 24.5 牛乳. 牛乳. まゅうしょく ぎゅうにゅまいにち 給食には、牛乳が毎日つきますが、それはなぜでしょうか。牛乳には、みなさんの パセリ(乾)、白ワイン、食塩、白こしょう、ブイヨ 玉葱、キャベツ、にんじん、カットトマト、セ =ネストローネ オリーブ油 豚肉、マカロニ、大豆、もち麦 、トマトケチャップ ♥いちょうか 成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムがたくさんふくまれているからです。とくに じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵 ツナとポテトのサラダ ツナ キャベツ、きゅうり、にんじん 食塩、白こしょう ぎゅうにゅう ほか しょくひん からだきゅうしゅう かたち 牛乳のカルシウムは他の食品よりも体に吸収されやすい形でふくまれているの なし) ブルーベリージャム ブルーベリージャム で、じょうぶな骨や歯をつくるのに役立ちます。 ごはん ごはん、強化米 651 牛乳 牛乳 くき は ぶぶん とく 茎わかめとは、わかめの葉のしんの部分です。コリコリとした歯ごたえがあるのが特 鶏のからあげ かたくり粉、なたね油、三温糖 島肉 しょうが、にんにく 食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん 5ょう くき よく 徴です。 茎わかめには、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいがたっぷり含 茎わかめのサラダ 印風 ドレッシング 茎わかめ、ロースハム キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン まれています。 すまし汁 豆腐 ほうれんそう、玉葱、にんじん しょうゆ、みりん、食塩、粉昆布、かつおだし 13 スポーツの日 づはん、強化米 ごはん 牛乳 牛乳 鳴肉、厚揚げ、さつま揚げ、た たうふ あぶら こう なま あつあげは、豆腐を油であげて作ります。生あげともよばれ、油あげのような香ば 厚揚げと鶏肉の卵とじ ごぼう、にんじん しょうゆ、みりん、食塩 とうぶ しさと豆腐のやわらかさが同時に味わえます。汁ものや煮物、いためものなど、い 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、きゅうり しょうゆ ろいろな料理に使われています。 しょうゆ、酒、みりん、食塩、粉昆布、かつおだし 角そうめん汁 魚そうめん こまつな、玉葱、にんじん ごはん 21.1 牛乳 ^{さわに ぶたく やさい} っか しる っゃ 沢煮わんとは、豚肉や野菜をたっぷり使った汁ものです。「沢」には、たくさんという 白身魚の揚げ煮 かたくり粉、なたね油、三温糖 ホキ しょうが、にんにく しょうゆ、酒、みりん いみ 意味があり、材料はせん切りにします。こんぶとかつお節でだしをとるので、だしの 野菜の和え物 =温糖 ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん おいしさを感じられる献立です。 玉葱、にんじん、はくさい、ごぼう、さやいん 沢煮わん 豚肉 かつおだし、昆布粉、しょうゆ、みりん、食塩 げん、干し椎茸 ミルクパン ミルクパン 627 22.8 317 牛乳 牛乳 けんこう たいへん こうか 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 豚肉 カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、かつおだし カレーうどん うどん 玉葱、にんじん、白ねぎ は、医者を遠ざける」ということわざがあります。りんごは、おなかの調子を良くして ドレッシングサラダ 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、にんじん、コーン た くれます。これからの季節はリンゴがおいしくなりますので、おうちでも食べてください

				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。				
にち 日	献立名	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	おもに体の調子を整えるもとになる	調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	
曜		穀類・いも類・砂糖・油 など	(赤) 魚·肉·卵·大豆·牛乳·小	(緑) 野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ			
	ごはん	ごはん、強化米	魚・海そう など	B30 0 12 000 00		588	27.1	290	
	牛乳		牛乳			250 2512 250			
17	豚肉のしょうが炒め	三温糖、なたね油	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	lotus かた から		; ちから た りかすときの力になる食べ	
金	春雨サラダ	春雨、上白糖、ごま油	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、しょうゆ、食塩)ません。 おかずだけでな	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し	しゃしょく 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。			
				玉葱、にんじん、マッシュルーム、にんにく、	ハヤシルー、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、	627	21.6	270	
	ハッシュドポークライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	カットトマト	白こしょう	627	21.6	278	
20	牛乳		牛乳			ぱなゃさい ブロッコリーは、花野菜のひ	はなくさい きいろ はな さ まえ 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	ぇ みどりいろ かた 前の、きれいな緑色の堅い	
月	ブロッコリーサラダ	ごまドレッシング	ロースハム	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン		た つぼみを食べます。ビタミンCがとても多く、ビタミンAや食物せんいの多い緑黄			
						野菜です。今日は、サラダ	っか に使っています。しっかり味れ	って食べてください。	
	ごはん	ごはん、強化米			水	651	26.9	369	
	牛乳		牛乳			かなさんは、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 おれま はた ゅっぱっ 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。			
21 火	さわらの竜田揚げ	かたくり粉、サラダ油、三温糖	さわら	しょうが	酒、しょうゆ、みりん				
^	磯あえ	三温糖	青のり	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ				
	けんちん汁	こんにゃく、さといも(冷凍)	鶏肉、豆腐、米みそ	だいこん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう	煮干し				
	ごはん	ごはん、強化米				624	23.6	364	
	牛乳		牛乳			書前は、りょくとう、じゃがいも、さつまいも、とうもろごしなどからとれるデンプンを原 着前は、りょくとう、じゃがいも、さつまいも、とうもろごしなどからとれるデンプンを原 なります。 ター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
22 水	牛肉と野菜のみそ炒め	三温糖、こんにゃく	牛肉、厚揚げ、赤みそ、米み そ	玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、しょう が、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、りんごピューレ、テンメンジャ ン				
//	中華スープ		豚肉	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、えのきた け、きくらげ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう				
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー		,,,c,,,,					
	コッペパン(小)	コッペパン、なたね油、三温糖	きな粉(大豆)		食塩	648	24.0	403	
	きなご揚げパン(中) 牛乳		牛乳						
23	オムレツ		オムレツ(卵)			### あっしょう ### あっしょう ### あっしょう ### あっしょう ### まらは、みなさんのリクエストが多い「きなご揚げハン」をつくりました。 給食セン まった ###			
木	野菜ソテー	なたね油	ウインナー	キャベツ、コーン、こまつな、にんじん	しょうゆ、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(乾)、がらスープチキン、しょうゆ、白ワイ				
	きんぴらごはん	ごはん、強化米、三温糖、ごま油	豚肉	ごぼう、スライスれんこん、にんじん、いんげ	ン、食塩、白こしょう 酒、しょうゆ、食塩、みりん	577	22.1	282	
	牛乳		牛乳	λ					
24 金		エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	穀物酢、食塩	ビーフンは、の単面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類です。 この この この この にな ゆ ま あん かたち かんそう かんこの この こ			
	ビーフン汁	ビーフン	ベーコン	玉葱、もやし、にんじん、こまつな、きくらげ	がらスープポークチキン、しょうゆ、酒、食塩				
代休(体育大会)									
	ごはん	ごはん、強化米				585	21.0	341	
	牛乳		牛乳						
28	ちくわの磯辺あげ	薄力粉、かたくり粉、なたね油	竹輪、青のり			から もこ ひじきは、海の底にはえている海藻のなかまです。ひじきには、骨を丈夫にするか いっよう にったり になる。 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い			
火	ひじきの五目煮	こんにゃく、三温糖	鶏肉、干ひじき	にんじん、ごぼう、枝豆	しょうゆ、みりん				
	すまし汁		豆腐	ほうれんそう、玉葱、にんじん、ぶなしめじ	しょうゆ、酒、食塩、粉昆布、かつおだし	がたくさん入っています。			
	ごはん	ごはん、強化米	ILIN	IN STETUC ST. ELIKE IC/00/01 SINGOOD	OS J. P. C. I. C. I. M. J. D. D. C.	613 26.1 442			
	牛乳	こはん、独化木	牛乳			013	20.1	442	
29		かたくり粉	豚肉、厚揚げ、かまぼこ	はくさい、もやし、玉葱、たけのこ、にんじ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、鶏豚湯	料理のおいしさは、味だけでは決まりません。見た首のきれいさや、楽しいふんい きの中で食べるとよけいにおいくの。 ていませんか?空気の入れ替えをしていますか?食箏のマナーを夺り、楽しく食			
水				ん、きくらげ ************************************					
	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	べられるようにみんなで協力	りょく	~・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
┝	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						222	
	コッペパン	コッペパン				602	22.6	322	
30	牛乳		牛乳			きゅうしょく まいにち やさい つ	か やさい コニュー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5ょうし ととの 畑 フ たまな ラ エーカムビャンドの	
木	M-1767-177 -		ウインナー		トマトケチャップ、ソース、赤ワイン、食塩、白こ	給食には、毎日、野菜を使います。野菜は、からたの調子を整えて、かぜなどの はいま。 ************************************			
	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	しょう				
	かぼちゃとにんじんのスープ		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				
1	ごはん	ごはん、強化米				630	27.4	378	
	牛乳		牛乳			毎日 使うお箸、おはしの	毎日 使うお箸、おはしの持ち方は正しくできていますか。お箸が上手に使えな		
31 金		三温糖	鶏肉		ねり梅、酒、しょうゆ、みりん	9.39 (5 EE おいま MALIA) E37f つか いと、おいしい料理が、口まで届きません。毎日 練習することで、上手に使うこ かだ も、9.39 た とができるようになります。 正しく持って、おいしく料理を食べましょう。			
1	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん				
1	みそ汁		厚揚げ、米みそ	はくさい、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し	1			
_				i.					