

10月の給食は、九州各県の料理や特産物を使った給食が登場します！



# 10月のよていこんだて表

★ 今月 18日(金)・19日(土)・20日(日)は

みやま町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日！！

佐賀県 食育の日です！★

2019

ひづけ 日付	よるび 曜日	こんだて名				えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品		
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも 主に体をつくるもとになる (赤)	おも 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg			
1 か 火	ごは ん	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	さとう あぶら	ふたにく 豚肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ			591	25.0	285
		いた やさい炒め	ごまあぶら	いた 糸かまぼこ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん ピーマン	しお 塩 こしょう					
2 す い 水	おや こ ど ん	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	さとう あぶら かたくり粉	ふたにく 鶏肉 たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ			628	25.4	314
		いた やさい炒め	いりごま さとう	ふたにく まぐろ水煮 やきのり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	しお 塩					
3 も く 木	シ シ リ ア ン ラ イ ス	せいはいく米 きょうか米 さとう	せいはいく米 きょうか米 さとう	せいはいく米 きょうか米 さとう							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	卵不使用マヨネーズ 和風ドレッシング	ふたにく 牛肉	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ さけ			623	23.3	290
		いた やさい炒め	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	しお 塩					
4 き ん 金	ミ ル ク パ ン	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	こむぎ粉 オリーブオイル さとう	ふたにく 鶏肉	たまねぎ にんにく りんごピューレ	しお 塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン			679	28.9	309
		いた やさい炒め	スパゲティー あぶら	ふたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ ピーマン	しお 塩 こしょう 白ワイン					
7 づ 月	ご は ん	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	あぶら さとう	ふたにく がんもどき 豚肉	たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	しょうゆ さけ			660	28.2	341
		いた やさい炒め	春雨 さとう ごまあぶら	ふたにく みそ 赤みそ	にんじん えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが	しお 塩					
8 か 火	ご は ん	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	こむぎ粉 いりごま さとう あぶら	ふたにく かつお	しょうが	さけ 酒 しょうゆ みりん 塩			629	26.0	287
		いた やさい炒め	さとう	ふたにく わかめ	もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう	す 酢 うすくちしょうゆ					
9 す い 水	ハ ヤ シ ラ イ ス	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	バター	ふたにく 牛肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ さけ			654	24.2	299
		いた やさい炒め	わりん 和風ドレッシング	ふたにく まぐろ水煮 いり大豆	マッシュルーム グリンピース	しお 塩					
10 も く 木	と り め し	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	あぶら さとう	ふたにく 鶏肉	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん			587	20.7	342
		いた やさい炒め	さとう	ふたにく わかめ	キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん かぼすかじゅう	す 酢 うすくちしょうゆ					
11 き ん 金	コ ッ ペ パ ン	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ふたにく 豚肉のしょうが炒め	マカロニ バター 小麦粉	ふたにく 鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ くり しめじ パセリ 白いんげん豆	しょうゆ さけ			629	26.0	415
		いた やさい炒め	小麦粉 しらたま粉 あぶら	ふたにく 豚肉 あつあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	しお 塩					
14 づ 月	<h2 style="text-align: center;">体育の日</h2>										
	15 か 火	ご は ん	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米	せいはいく米 きょうか米						
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						
			ふたにく 豚肉のしょうが炒め	たまごしよ マヨネーズ	ふたにく 鶏肉 みそ	しらたき もやし ごぼう にんじん	しょうゆ さけ			654	24.4
いた やさい炒め			ごまあぶら さとう	ふたにく さつまあげ	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ					

10月の給食は、九州各県の料理や特産物を使った給食が登場します！



# 10月のよていこんだて表

★ 今月 18日(金)・19日(土)・20日(日)は

みやま町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日！！

佐賀県 食育の日です！★

2019

ひづけ 日付	よび 曜日	こんだて名 しゅじょく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 かさい 副菜	おも 主 なた さい りょう 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
			おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
16	すい 水	ちゅうか丼 せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら	ぶたにく 豚肉 えび いか あさり うずらたまご かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお さけ 酒	606	27.6	361	えび うずら卵	
		パンパンジーサラダ ナムルドレッシング ヨーグルト	ささみ ヨーグルト	もやし きゅうり	しお 塩				ヨーグルト	
17	もく 木	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまの塩焼き りんごのコールスローサラダ きのこのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 わかめ ぎゅうにゅう 牛乳 さんま コールスロドレッシング さといも	わかめ さんま りんご キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう みそ 赤みそ	しお 塩 みりん にほ けずし 煮干し 削り節	654	23.8	285	コールスロドレッシング(卵)	
18	きん 金	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいも オリーブオイル さとう アーモンド 和風ドレッシング	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 たまねぎ ホールトマト にんにく にんにく パセリ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	しお 塩 ケチャップ しお 塩 こしょう うすくちしょうゆ ソース 薬味 しお 塩	617	27.6	340	ミルクパン(小麦・乳)	
21	げ 月	おもちごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おからと鶏のハンバーグ 柿とだいこんのなます たっぶりきのこ汁	せいはいく米 きょうか米 さつまいも いりごま おからと鶏のハンバーグ(パン粉・さとう・片栗粉) さとう	おからと鶏のハンバーグ(豆腐・鶏肉・豚肉) おからと鶏のハンバーグ(たまねぎ) かき だいこん きりぼしだいこん しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	しお 塩 しお 塩 こしょう ナツメグ しょうゆ うすくちしょうゆ す しお 酢 塩	651	23.1	369	パン粉	
22	か 火									
23	すい 水	小さいコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 きのこクリーム スパゲティー やさいサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティー バター こむぎ粉 イタリアンドレッシング	えのきたけ しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ ほうれん草 キャベツ だいこん とうもろこし にんじん	とりがらスープ しお 塩 こしょう しょうゆ しお 塩	610	22.2	315	コッペパン(小麦・乳) スパゲティー(小麦粉・バター) ベーコン(乳) 牛乳	
24	もく 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが ごま酢和え	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも さとう あぶら すりごま さとう	ゆかり たまねぎ しらたき にんじん えだまめ キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ みりん さけ 酒 す しお 酢 塩 うすくちしょうゆ	618	22.1	337		
25	きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう れんこん金平 ぶたにく 豚汁	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう じゃがいも あぶら	なっとう れんこん にんじん いんげん もやし ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	しょうゆ さけ 酒 にほ けずし 煮干し 削り節	588	21.9	309		
28	げ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ もやしの炒めもの 豆腐とわかめのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう あぶら 豆腐 わかめ みそ	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しお 塩 しょうゆ す さけ 酢 酒 しお 塩 こしょう にほ けずし 煮干し 削り節	652	22.8	292		
29	か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみみじ焼き かぶと小松菜のレモン和え つぼん汁	せいはいく米 きょうか米 たまご不使用マヨネーズ さとう	にんじん かぶ こまつな きりぼしだいこん レモンかじゅう だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ ねぎ	しお 塩 さけ 酒 しお 塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ しお 塩 みりん	634	25.2	322		
30	すい 水	カレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのホットサラダ からさき 紫いものチャウダースープ	せいはいく米 きょうか米 オリーブオイル たまご不使用マヨネーズ じゃがいも こむぎ粉 バター	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ たまねぎ にんじん パセリ	カレーウ カレー粉 ソース しお 塩 しょうゆ しょうゆ しお 塩 こしょう す 酢 とりがらスープ しお 塩 こしょう	691	21.6	341	カレーピラフ(小麦) ローズハム(乳) 小麦粉 バター ベーコン(乳) 牛乳	
						今月の平均	633	24.5	322	* 牛乳は毎日
						基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350	

実りの秋に感謝しよう！