

10月の給食は、  
外国の料理や、九州各県の料理が登場します！



# 10月のよていこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日！！

★ 9月 16日(金)・17日(土)・18日(日)は

ちやうりつなかなばるしょうがっこう  
みやき町立中原小学校

休校 食育の日です！★

2020

| ひづけ<br>日付        | よび<br>曜日  | こんだて名<br>主食<br>主菜<br>副菜 | おまなさいりょう<br>主 材 料                                  |  |   | えいようか<br>栄養価                 |               |            | アレルギー物質を<br>含む食品<br>(卵、小麦、そば、<br>落花生、乳、えび、<br>かにを原材料に<br>使用した食品)<br>※ コンタミ<br>ネーションの<br>可能性のある<br>食品は除く |                                       |
|------------------|-----------|-------------------------|--|--|---|------------------------------|---------------|------------|---|---------------------------------------|
|                  |           |                         | おま<br>主にエネルギーのもとになる<br>(黄)                         | からだ<br>主に体をつくるもとになる<br>(赤)                             | からだ<br>主に体の調子を<br>整えるもとになる<br>(緑)                               | エネルギー                        | たんぱく質         | カルシウム      |   |                                       |
|                  |           |                         | おま<br>主にエネルギーのもとになる<br>(黄)<br>穀類・いも類・砂糖<br>・油脂類 など | からだ<br>主に体をつくるもとになる<br>(赤)<br>魚・肉・卵・大豆<br>・牛乳・小魚・海そうなど | からだ<br>主に体の調子を<br>整えるもとになる<br>(緑)<br>色の濃い野菜・その他の野菜<br>きのこ・果物 など | 調味料など                        | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg   |                                       |
| 1<br>木<br>十五夜    | 1         | ミルクパン                   | ミルクパン  |  |   |                              |               |            |   | ミルクパン                                 |
|                  |           | ポークチャップ                 | あぶら さとう かたくり粉                                      | ぶた肉  | たまねぎ しょうが りんごピューレ   | ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ            | 657           | 29.3       | 363   |                                       |
|                  |           | さといものサラダ                | さといも 卵なしマヨネーズ                                      | まぐろ水煮  | きゅうり れんこん にんじん  | しょうゆ                         |               |            |   |                                       |
|                  |           | 野菜ボールのスープ               | あぶら  | 野菜はんぺんボール  | たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん パセリ                                       | とりがらスープ 塩 こしょう 白ワイン うすくちしょうゆ |               |            |   |                                       |
|                  | お月見ゼリー    | お月見ゼリー                  |  |  |   |                              |               |            |   |                                       |
| 2<br>金<br>熊本県    | 2         | たかなチャーハン                | せいはく米 きょうか米  | ちりめんじゃこ  | たかなづけ たまねぎ にんじん   | しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ             | 568           | 19.1       | 351   |                                       |
|                  |           | いりごま あぶら                |  | まぐろ水煮  | ピーマン  |                              |               |            |   |                                       |
|                  |           | わんごのからしマヨネーズ            | 卵なしマヨネーズ   | ロースハム  | れんこん きゅうり とうもろこし  | からし しょうゆ                     |               |            |   |                                       |
|                  |           | つぼんじり                   |  | とり肉 あつあげ   | だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ                                   | だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょうゆ みりん   |               |            |   |                                       |
| 5<br>月           | 5         | ちゅうかどん                  | せいはく米 きょうか米  | ぶた肉 えび いか あさり  | キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん   | とりがらスープ うすくちしょうゆ しょうゆ        | 609           | 27.8       | 361   | えび うずら卵                               |
|                  |           | かたくり粉 あぶら               |  | うすら卵 かまぼこ  | きくらげ チンゲンサイ ねぎ  | さけ酒                          |               |            |   |                                       |
|                  |           | パンパンジーサラダ               | パンパンジードレッシング                                       | ささみ  | もやし きゅうり 赤ピーマン  | しょうゆ                         |               |            |   | ヨーグルト                                 |
|                  |           | ヨーグルト                   |  | ヨーグルト  |   |                              |               |            |   |                                       |
| 6<br>火           | 6         | ごはん                     | せいはく米 きょうか米  |  |   |                              | 621           | 25.1       | 312   |                                       |
|                  |           | とりのねぎみそやき               |  | とり肉 みそ   | ねぎ しょうが   | さけ酒 みりん                      |               |            |   |                                       |
|                  |           | 切り干大根のいために              | さとう あぶら  | さつまあげ  | 切り干大根 こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん                                    | しょうゆ みりん                     |               |            |   |                                       |
|                  |           | ふのすましじり                 | ふ  | わかめ  | たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ   | だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょうゆ みりん   |               |            |   | 麩                                     |
| 7<br>水<br>献立名人   | 7         | たきこみごはん                 | せいはく米 きょうか米  | とり肉  | ごぼう しらたき ほししいたけ にんじん  | しょうゆ 酒 みりん                   | 638           | 27.8       | 294   |                                       |
|                  |           | かつおのたつたあげ               | かたくり粉 あぶら  | かつお  | しょうが にんにく   | しょうゆ 酒 みりん                   |               |            |   | 錦糸卵                                   |
|                  |           | はるさめサラダ                 | はるさめ さとう こまあぶら                                     | きんしたまご   | キャベツ きゅうり にんじん  | しょうゆ 酢                       |               |            |   |                                       |
|                  |           | さつまいものみそしる              | さつまいも  | わかめ みそ   | たまねぎ ねぎ   | だし昆布 削り節                     |               |            |   |                                       |
| 8<br>木<br>ニューヨーク | 8         | コッパン                    | コッパン   |  |   |                              | 618           | 25.2       | 395   | コッパン<br>牛乳<br>チーズ<br>バター<br>ベーコン(乳)   |
|                  |           | シェパーズパイ                 | じゃがいも あぶら  | 牛ひき肉 ぶたひき肉 牛乳 チーズ                                      | たまねぎ にんにく ナツメグ パセリ  | ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン        |               |            |   |                                       |
|                  |           | ほうれんそうのソテー              | バター  |  | ほうれんそう キャベツ とうもろこし  | しょうゆ 酒                       |               |            |   |                                       |
|                  |           | ごぼうとセロリのスープ             | あぶら  | ベーコン   | たまねぎ ごぼう セロリー にんじん  | とりがらスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 白ワイン |               |            |   |                                       |
|                  | ブルーベリージャム | ブルーベリージャム               |  |  |   |                              |               |            |   |                                       |
| 9<br>金           | 9         | ごはん                     | せいはく米 きょうか米  |  |   |                              | 628           | 24.5       | 447   |                                       |
|                  |           | あつあげと                   | かたくり粉  | あつあげ   | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ   | しょうゆ 塩 酒                     |               |            |   |                                       |
|                  |           | やさいのにももの                | さとう あぶら  | とり肉  | もやし えだまめ ほししいたけ しょうが  |                              |               |            |   |                                       |
|                  |           | ごまあえ                    | すりごま さとう   |  | キャベツ こまつな しらたき にんじん   | しょうゆ                         |               |            |   |                                       |
| 12<br>月          | 12        | ハヤシライス                  | せいはく米 きょうか米  | 牛肉 スキムミルク  | たまねぎ にんじん   | ハヤシルウ テミグラスソース 塩 こしょう        | 677           | 22.4       | 287   | バター スキムミルク<br>ハヤシルウ(小麦・乳)             |
|                  |           | バター                     |  |  | マッシュルーム グリンピース  | ケチャップ ソース 赤ワイン               |               |            |   |                                       |
|                  |           | ポテトサラダ                  | じゃがいも 卵なしマヨネーズ                                     | ロースハム  | きゅうり にんじん   | しょうゆ 酢                       |               |            |   | ロースハム(乳)                              |
|                  |           |                         |  |  |   |                              |               |            |   |                                       |
| 13<br>火<br>大分県   | 13        | ごはん                     | せいはく米 きょうか米  |  |   |                              | 631           | 26.9       | 306   |                                       |
|                  |           | とりてん                    | こむぎ粉 あぶら   | とり肉  |   | しょうゆ うすくちしょうゆ 酒              |               |            |   |                                       |
|                  |           | かぼすあえ                   | さとう  |  | キャベツ 切り干大根 きゅうり にんじん かぼす果汁                                      | 酢 うすくちしょうゆ                   |               |            |   |                                       |
|                  |           | とうふとわかめのみそしる            |  | とうふ わかめ みそ   | たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ  | だし昆布 削り節                     |               |            |   |                                       |
| 14<br>水<br>タイ    | 14        | ガバオライス                  | せいはく米 きょうか米 さとう                                    | ぶたひき肉 大豆   | たまねぎ ピーマン にんにく しょうが バジル   | ノンフライ オイスターソース               | 625           | 23.4       | 298   |                                       |
|                  |           | タイ風はるさめサラダ              | はるさめアーモンド さとう こまあぶら                                | まぐろ水煮  | キャベツ きゅうり にんじん  | しょうゆ 酢 トウバンジャン               |               |            |   |                                       |
|                  |           | たまごスープ                  | かたくり粉  | たまご とり肉  | たまねぎ こまつな にんじん パセリ  | とりがらスープ うすくちしょうゆ しょうゆ        |               |            |   | 卵                                     |
|                  |           | りんごゼリー                  | りんごゼリー   |  |   |                              |               |            |   |                                       |
| 15<br>木          | 15        | 小さいミルクパン                | ミルクパン  |  |   |                              | 638           | 23.3       | 327   | ミルクパン<br>スパゲティー<br>バター 小麦粉<br>ベーコン(乳) |
|                  |           | きのこクリーム                 | スパゲティー バター こむぎ粉                                    | ベーコン 牛乳  | えのきたけ しめじ エリンギ マッシュルーム  | とりがらスープ 塩 こしょう 白ワイン          |               |            |   |                                       |
|                  |           | スパゲティー                  |  |  | たまねぎ ほうれんそう   |                              |               |            |   |                                       |
|                  |           | りんご入りサラダ                | 卵なしフレンチドレッシング                                      |  | りんご キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう                                    | しょうゆ                         |               |            |   |                                       |

10月の給食は、  
外国の料理や、九州各県の料理が登場します！



# 10月のよていこんだて表

★ 9月 16日(金)・17日(土)・18日(日)は

みやき町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日！！

佐賀県 食育の日です！★

2020

| ひづけ<br>日付     | こんだて名<br>主食<br>副食     | おまなさいりょう<br>主 材 料            |                                |   | えいようか<br>栄養価                |               |            | アレルギー物質を<br>含む食品 |   |      |                       |                       |
|---------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|---------------|------------|------------------|---|------|-----------------------|-----------------------|
|               |                       | おま<br>主にエネルギーのもとになる<br>( 糞 ) | おま<br>主にからだをつくるのもとになる<br>( 赤 ) | おま<br>主にからだの調子を整えるのもとになる<br>( 緑 )               | エネルギー<br>たんぱく質              | カルシウム         | 脂質         |                  |   |      |                       |                       |
| よび<br>曜日      | ごはん<br>牛乳<br>主菜<br>副菜 | 穀類・いも類・砂糖<br>・油脂類 など         | 魚・肉・卵・大豆<br>・牛乳・小魚・海そうなど       | 色の濃い野菜・その他の野菜<br>きのこ・果物 など                      | 調味料など                       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | カルシウム<br>mg      | (卵、小麦、そば、<br>落花生、乳、えび、<br>かにを原材料に<br>使用した食品)<br><br>※ コンタミ<br>ネーションの<br>可能性のある<br>食品は除く |      |                       |                       |
| 16<br>きん<br>金 | ごはん<br>牛乳             | せいはいく米 きょうか米                 | 牛乳                             |   |                             | 676           | 24.3       | 286              |   |      |                       |                       |
| 献立<br>名人      | さんまのしおやき              | さんま                          |                                |   | しおさけ<br>塩 酒 みりん             |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | かぼちゃのサラダ              | ローズハム                        | かぼちゃ きゅうり にんじん                 |   | しお<br>塩                     |               |            |                  | ローズハム(乳)  |      |                       |                       |
|               | さといもとねぎのみそしる          | みそ                           | たまねぎ にんじん ねぎ                   |   | にほ<br>煮干し                   | けすぶし<br>削り節   |            |                  |   |      |                       |                       |
| 19<br>げ<br>月  | ごはん<br>牛乳             | せいはいく米 きょうか米                 | 牛乳                             |   |                             | 624           | 27.9       | 337              | 卵   |      |                       |                       |
| 献立<br>名人      | こうやどうふの<br>たまごとし      | さとう                          | こうやどうふ たまご<br>とり肉 かつおぶし        | たまねぎ たけのこ にんじん<br>ほししいたけ えだまめ ねぎ                | しょうゆ しおさけ<br>塩 酒            |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | しらすあえ                 | さとう                          | ちりめんじゃこ わかめ                    | きゅうり もやし にんじん                                   | す<br>酢                      | うすくちしょうゆ      |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | おいもごはん                | せいはいく米 きょうか米 さつまいも いりごま      | 牛乳                             |   | しお<br>塩                     |               |            |                  |   |      |                       |                       |
| 20<br>か<br>火  | さけのチーズやき              | さけ チーズ                       | パセリ レモン果汁                      |   | しお<br>塩                     | こしょう          | 白ワイン       | 601              | 30.0  | 382  | チーズ                   |                       |
| 献立<br>名人      | ひじきのにも                | さとう あぶら                      | ひじき さつまあげ だいず                  | にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん                          | しょうゆ みりん                    |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | ぶたじる                  | さといも                         | ぶた肉 みそ                         | もやし はくさい ごぼう にんじん ねぎ                            | にほ<br>煮干し                   |               |            |                  |   |      |                       |                       |
| 21<br>すい<br>水 | シシリアンライス              | せいはいく米 きょうか米 さとう             | 牛乳                             | たまねぎ エリンギ しょうが にんにく<br>レタス きゅうり とうもろこし 赤ピーマン    | しょうゆ さけ<br>塩 酒 みりん          | しお<br>塩       |            | 627              | 21.6  | 276  |                       |                       |
| 佐賀<br>県       | ビーンズスープ               | じゃがいも あぶら                    | ウィンナー だいず                      | たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん パセリ                       | とりがらスープ うすくちしょうゆ 白ワイン       |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | 佐賀みかんゼリー              |                              | 佐賀みかんゼリー                       |   |                             |               |            |                  |   |      |                       |                       |
| 22<br>もく<br>木 | 小さいこくとうパン             | こくとうパン                       |                                |   |                             |               |            |                  | 黒糖パン  |      |                       |                       |
| 長崎<br>県       | ちゃんぼん                 | ちゃんぼんめん<br>あぶら               | ぶた肉 かまぼこ<br>えび いか              | キャベツ もやし たまねぎ にんじん<br>とうもろこし きくらげ ねぎ            | とりがらスープ ちゃんぼんスープ<br>しお<br>塩 | こしょう          | ソース        | さけ<br>しょうゆ       | 640   | 24.1 | 342                   | ちゃんぼん麺<br>えび<br>春巻きの皮 |
|               | はるまき                  | はるさめ はるまきのかわ あぶら             | ぶた肉                            | キャベツ にんじん たまねぎ                                  |                             |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | ちゅうかあえ                | いりごま さとう ごまあぶら               | わかめ                            | キャベツ きゅうり 切干大根 にんじん                             | しょうゆ す<br>酢                 |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | ごはん                   | せいはいく米 きょうか米                 | 牛乳                             |   |                             |               |            |                  |   |      |                       |                       |
| 23<br>きん<br>金 | あつあげの<br>ピリからに        | さとう あぶら                      | あつあげ ぶた肉<br>あかみそ みそ            | キムチ たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ<br>えだまめ きくらげ にんにく しょうが | しょうゆ トウバンジャン さけ<br>塩 酒 みりん  |               |            | 638              | 27.8  | 408  |                       |                       |
| 韓<br>国        | かんこくふうのりあえ            | いりごま ごまあぶら さとう               | のり                             | ほうれんそう もやし キャベツ にんじん                            | しょうゆ                        |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | ごはん                   | せいはいく米 きょうか米                 | 牛乳                             |   |                             |               |            |                  |   |      |                       |                       |
| 26<br>げ<br>月  | ぶた肉のしょうがいため           | さとう あぶら                      | ぶた肉                            | たまねぎ しょうが                                       | しょうゆ さけ<br>塩 酒              |               |            | 611              | 26.2  | 297  |                       |                       |
| 献立<br>名人      | もやしのいためもの             | ごまあぶら                        | さつまあげ                          | もやし たら チンゲンサイ にんじん                              | しお<br>塩                     | こしょう          | しょうゆ       |                  |   |      |                       |                       |
|               | じゃがいものみそしる            | じゃがいも                        | わかめ あぶらあげ みそ                   | たまねぎ にんじん ねぎ                                    | にほ<br>煮干し                   | けすぶし<br>削り節   |            |                  |   |      |                       |                       |
| 27<br>か<br>火  | ごはん                   | せいはいく米 きょうか米                 | 牛乳                             |   |                             |               |            |                  |   |      |                       |                       |
| 献立<br>名人      | さばのカレーに               | さとう                          | さば みそ                          | しょうが  | しょうゆ みりん さけ<br>塩 酒 カレー粉     |               |            | 665              | 26.1  | 306  |                       |                       |
|               | くきわかめのきんぴら            | すりごま さとう ごまあぶら               | ぶた肉 くきわかめ                      | ごぼう こんにゃく にんじん いんげん                             | しょうゆ さけ<br>塩 酒              |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | ごもくスープ                | あぶら                          | ベーコン                           | たまねぎ だいこん とうもろこし ほうれんそう にんじん                    | とりがらスープ うすくちしょうゆ しお<br>塩    | こしょう          |            |                  |   |      |                       |                       |
| 28<br>すい<br>水 | くりごはん                 | せいはいく米 きょうか米 くり              | あぶらあげ                          | しめじ えのきたけ にんじん                                  | しょうゆ しお<br>塩                | みりん           | さけ<br>酒    | 668              | 23.0  | 326  |                       |                       |
| 献立<br>名人      | とり肉とれんこんのてりやき         | いりごま かたくり粉 さとう あぶら           | とり肉                            | れんこん にんじん                                       | しおさけ<br>塩 酒                 | しょうゆ          | みりん        |                  |   |      |                       |                       |
|               | ほうれんそうのあえもの           | さとう                          | かつおぶし                          | ほうれんそう もやし                                      | うすくちしょうゆ                    |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | さといもとごぼうのみそしる         | さといも                         | みそ                             | ごぼう にんじん ねぎ                                     | にほ<br>煮干し                   | けすぶし<br>削り節   |            |                  |   |      |                       |                       |
| 29<br>もく<br>木 | ミルクパン                 | ミルクパン                        |                                |   |                             |               |            |                  | ミルクパン   |      |                       |                       |
| 献立<br>名人      | むらさきいものチャウダースープ       | むらさきいも じゃがいも バター ごま粉         | ベーコン 牛乳                        | たまねぎ にんじん エリンギ パセリ                              | とりがらスープ しお<br>塩             | こしょう          | 白ワイン       | 672              | 21.8  | 389  | ベーコン(乳) 牛乳<br>バター 薄力粉 |                       |
|               | アーモンドサラダ              | アーモンド わらうドレッシング              |                                | キャベツ きゅうり レタス とうもろこし あかピーマン                     | しお<br>塩                     |               |            |                  |   |      |                       |                       |
|               | かぼちゃプリン               | かぼちゃプリン                      |                                |   |                             |               |            |                  |   |      |                       |                       |



実りの秋に感謝しよう！



今月の平均

基準値は8〜9歳(3,4年生)の場合の値

635 25.1 338

640 24.0 350

\*牛乳は毎日