

10月の給食は、
献立名人で選ばれた
給食や、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 15日(金)・16日(土)・17日(日)は

ちやうりつなかばるしやうがっこう
みやき町立中原小学校

佐賀県 食育の日です！★

2021

ひづけ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも な さい りやう 材 料			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 (糞)	おも 主にからだをつくるもとになる (赤)	おも 主にからだの調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく 質	カルシ ウム			
1	きん 金	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	お魚 あか (魚)	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	617	28.6	286	(卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品)
4	げつ 月	カレーピラフ ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	とりにく 鶏ひき肉	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	カレー粉 カレー粉 ソース	592	20.8	280	カレールウ(小麦) ロースハム(乳)
5	か 火	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	644	23.6	327	
6	すい 水	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	641	23.1	296	
7	もく 木	小さいコッパン ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	637	22.2	317	コッパン(小麦・乳) スパゲティー・小麦粉・バター ベーコン(乳) 牛乳
8	きん 金	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	611	27.5	286	小麦粉・バター
11	げつ 月	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	636	26.4	274	卵・小麦粉
12	か 火	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	639	24.3	344	
13	すい 水	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	582	20.6	306	
14	もく 木	小さいコッパン ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	631	23.6	334	果糖パン ちゃんぽん麺 えび 香巻きの皮(小麦)
15	きん 金	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳	せいはいく まい きょうか まい 米	さんま さんま	たまご たまご (卵)	いろ いろ 色の濃い野菜・その他の野菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	632	23.1	299	コッパン(小麦・乳) パン粉 たまご

10月の給食は、
献立名人で選ばれた
給食や、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！！

★ 今月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は

ちやうりつなかばるしょうがっこう
みやき町立中原小学校

佐賀県 食育の日です！★

2021

ひづけ 日付	よるび 曜日	こんだて名 主食 主菜 副菜	おもなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品		
			おもと 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 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			
			こくまい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	さかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	しょうゆ 調味料など	きろかるー kcal	くらむ g	みりくらむ mg	(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	
18	10月 13日 夜	くりごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 月見汁	せいはいく米 きょうか米 くり あぶら	あぶらあげ 牛乳 豚肉	しめじ えのきたけ もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ	しょうゆ しお みりん さけ しお しょうゆ	586	19.5	281		
19	か 火	ごはん 牛乳 かつおのごまかけ さつまい	せいはいく米 きょうか米 さとう	かつお わかめ	もやし きゅうり にんじん レモン果汁 とりにく みそ	さけ しょうゆ みりん しお す すすくちしょうゆ	627	25.9	287	小麦粉	
20	すい 水	ジュージー 牛乳 豆腐チャンプルー イナムドウチ	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう ごまあぶら	豚肉 こんぶ 牛乳 やき豆腐 たまご 豚肉 あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ なら キャベツ なら にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	しお しょうゆ しょうゆ とりがらスープ しお しょうゆ	570	23.2	291	卵	
21	もく 木	ミルクパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティーソテー ポトフ	ミルクパン 小麥粉 オリーブオイル さとう	とりにく 肉	たまねぎ にんにく りんごピューレ たまねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ かぶ キャベツ にんじん セロリー	しお しょうゆ クETCHAPP ソース ワイン しお しょうゆ しょうゆ	643	28.2	289	ミルクパン(小麦・乳) 小麦粉 スパゲティー ペーコン(肉) ウィンナー(乳)	
22	きん 金	ちゅうかどん (ごはん) 牛乳 パンパンジーサラダ ヨーグルト	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら	ぶたにく えび いか うすら卵 かまぼこ 牛乳	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり 赤ピーマン	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお しょうゆ さけ 酒	606	26.5	354	えび うすら卵 ヨーグルト	
25	10月	ぶりかえ休日									
26	か 火	ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ ごぼうとれんこんの金平 豚汁	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	さんま さつまあげ 豚肉 みそ	しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん いんげん もやし たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ	676	22.9	279		
27	すい 水	たかなチャーハン 牛乳 れんこんのからしマヨあえ タイピーエン	せいはいく米 きょうか米 いりごま あぶら たまご 卵なしマヨネーズ はるさめ あぶら	ちりめんじゃこ 牛乳 ロースハム 豚肉 えび たまご	たかなづけ たまねぎ にんじん ピーマン れんこん きゅうり とうもろこし しょうが はくさい にんじん きくらげ ねぎ	しお しょうゆ しょうゆ からし しょうゆ とりがらスープ しょうゆ さけ しお しょうゆ	560	18.5	293	卵	
28	もく 木	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン ほうれん草のソテー こんさいスープ	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 バター	とりにく 鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ パセリ しいんげん豆 ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	しお しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ しお しょうゆ	631	26.7	422	ミルクパン(小麦・乳) マカロニ・小麦粉 バター・牛乳・チーズ バター ベーコン(乳)	
29	きん 金	チキンとかぼちゃカレー (ごはん) 牛乳 アーモンドサラダ	せいはいく米 きょうか米 バター	とりにく 肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん しょうが にんにく ホールトマト グリンピース レタス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	カレールー クETCHAPP ソース あか しょうゆ しょうゆ	674	21.4	284	バター スキムミルク	
							今月の平均	632	23.8	312	
							基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350	*牛乳は毎日



みの あき かんしゃ
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



早ね・早起き・しっかり朝ごはん
生活リズムを整えよう！

