

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					三根中学校・中原中学校			
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。			調味料など	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)				
		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		給食ひとことメモ		
1 火	ごはん	ごはん、強化米				838	40.9	209
	牛乳		牛乳			こんがつ きやうはくもく ひやう なご しょうじく ば 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		
	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	う。		
2 水	ごはん	ごはん、強化米				707	30.5	415
	牛乳		牛乳			あつあけは、豆腐を油であげて作ります。生あけともよばれ、油あげのような香ば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				745	29.0	330
	牛乳		牛乳			りんごは、健康に大変 効果があるとといわれ、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。		
	ミートソースパグティ	スパゲッティ、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				770	27.7	357
	牛乳		牛乳			まわかれめとは、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。まわかれめには、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			
	まわかれめのサラダ	和風ドレッシング	まわかれめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、酒、食塩、昆布だし、かつおだし			
	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				711	32.1	315
	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		
	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	います。		
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	698	26.3	335
	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	835	35.3	408
	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、あじなども青魚です。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				773	29.5	325
	牛乳		牛乳			きょう10月10日は「目の要護デー」で、目により食べ物が登場します。目にはいはいはたらき、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、エッグケアマヨネーズ（卵なし）、クリーミー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				743	25.3	298
	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、きれいな緑色の堅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				735	32.6	288
	牛乳		牛乳			きょう あさ だ た へき へ		

にち 日 よう 曜	こんだてのい 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				755	24.6	343
	牛乳		牛乳			がっこうきょうしやく 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% しょう がつこーきやうしやく とくべつ つく 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 きやうよく だ 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	がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう	731	28.4	340
ごはん	ごはん、強化米							
牛乳		牛乳						
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				
すまし汁		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	723			
さつまポテト	さつまポテト							
ごはん/しそふりかけ	ごはん、強化米			しそふりかけ				
牛乳		牛乳						
メンチカツ	なたね油	彩り野菜とキャベツのミンチカツ				きょうしやく からだ せいりよう か 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。カルシウムは骨をつくるもとになる栄養素ですので、丈夫な体をつくるため にも、しっかり飲みましょう。		
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					
すまし汁		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				741	31.2	393
	牛乳		牛乳			りょうりょく あじ さい き 料理のおいしさは、味だけではなく、見た目きれいさや、楽しいふんい きの中で食べることで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、蒸しかまぼこ	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、鶏豚湯			
	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				731	29.5	507
	牛乳		牛乳			しゅしやく 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 物の せいしやく です。主食をきちん食べないと、からだに力がいりません。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、だいこん、にんじん、ぶなしめじ	煮干しだし			
24 木	ミルクパン	ミルクパン				775	30.6	462
	牛乳		牛乳			きょうしやく まいにち せいやい つか やさい 給食には、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 びやうき しょうじ ちやうじ 病気にかけにくくしてくれたり、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。		
	オムレツ		オムレツ (卵)					
	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			
	デビオリスープ		デビオリ	はくさい、玉葱、にんじん、パセリ	パセリ(乾)、がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
チーズ		チーズ (乳)			715	28.8	300	
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				
牛乳		牛乳						
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	ビーフン	ベーコン	玉葱、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	がらスープボークチキン、しょうゆ、みりん、食塩				
28 月	ごはん	ごはん、強化米				784	34.9	443
	牛乳		牛乳			まいにち つか ほうじ も かた ただ はい しょうゆ つか 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 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 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。		
	そばろ煮	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	鶏ひき肉、厚揚げ	玉葱、にんじん、枝豆	しょうゆ、酒、みりん、食塩			
	おかかあえ	三温糖	かつおぶし	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり	しょうゆ			
	のりつくだ煮		のりつくだ煮					
29 火	ごはん	ごはん、強化米				689	27.6	359
	牛乳		牛乳			きょうはい、おいしかったという声が多かった白身魚の揚げ煮をつくりました。白身魚 に、かたくり粉をつけて、油で揚げたら和風のたれをかけます。揚げた魚が熱い うちに和風だれをかけるのが、おいしくなるポイントです。		
	白身魚の揚げ煮	かたくり粉、なたね油	ホキ	しょうが	食塩、白こしょう、しょうゆ、酒			
	野菜の和え物	三温糖		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん				
	すまし汁		豆腐、焼き竹輪、わかめ	玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	かつおだし、昆布粉、しょうゆ、みりん、食塩			
30 水	ごはん	ごはん、強化米				726	30.1	381
	牛乳		牛乳			うみ、そこ ひじきは、海の底にはえている海藻のなかものです。ひじきは、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い 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		カット油あげ、米みそ	チンゲンサイ、はくさい、玉葱	煮干しだし			
31 木	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	707	27.0	357
	牛乳		牛乳			きょうはい、みなさんのリクエストが多い「きなご揚げパン」をつくりました。給食セン ターでパンを揚げ、きな粉と砂糖をまぶします。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含まれていますよ。		
	ポイルワインナー		ワインナー					
	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			