



武雄北中学校 給食献立予定表(10/1～16まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
木	1 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	714
	鶏の竜田揚げ	鶏肉		ほうれん草	しょうが にんにく	かたくり粉	油	酒 みりん	27.8
	ほうれん草のおかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	キャベツ	砂糖		しょうゆ	23.2
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき 大根	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.2
金	2 ご飯 / 牛乳	豆腐 みそ	/牛乳		しょうが にんにく	ご飯		酒 しょうゆ 豆板醤	766
	マーボー豆腐	豚ひき肉		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	テンメンジャン 中華だし	30.7
	シューマイ	シューマイ							22.1
	海藻サラダ	ハム	わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	2.4
月	5 ご飯 / 牛乳		/牛乳	ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	ご飯		オイスター 中華だし	703
	肉団子のオイスター炒め	肉団子		パプリカ	しょうが にんにく	かたくり粉	油	酒 しょうゆ	23.4
	じゃこサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり 大根		ごま油	ドレッシング	20.9
	とろたま白菜スープ	かにかま 卵		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9
火	6 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	722
	じゃがいものうま煮	鶏肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ しいたけ 切干大根	じゃがいも 砂糖	油	塩 しょうゆ	27.4
	塩昆布和え	ちくわ	塩昆布	にんじん 小松菜	きゅうり もやし	こんにゃく	ごま油	しょうゆ みりん	16.2
	いりこの佃煮		煮干し			砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.2
水	7 きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳	ブロッコリー	しめじ にんにく	パン 砂糖	油	塩	814
	れんこんのガーリック炒め	鶏肉		にんじん パプリカ	れんこん 玉ねぎ		オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	31.7
	コーンクリームスープ	ウインナー 豆乳		パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		油	塩 こしょう 酒 ルウ コンソメ	33.5 3.1
	8 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			821
木	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	32.7
	玉ねぎのたまごとし	卵 豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜		油	塩 こしょう しょうゆ	36.8
	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し(だし)	ほうれん草	玉ねぎ えのき 大根			オイスター 中華だし	2.5
	9 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ルウ ケチャップ ソース	763
金	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	トマト にんじん	マッシュルーム にんにく		バター 油	塩 こしょう デミグラス	23.7
	香味サラダ	鶏ささみ		にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩	24.7
	ブルーベリーゼリー					ゼリー			2.0
12月	ス ポ ー ツ の 日								
火	13 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			747
	白身魚のフライ	白身魚のフライ					油		26.7
	ごぼうのしょうが炒め	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	19.7
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのき	さつまいも		みりん	1.7
水	14 ミルクパン / 牛乳		/牛乳	トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン		塩 こしょう デミグラス	757
	豚肉とキャベツのトマトスパゲティ	豚肉		にんじん パセリ	しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	29.2
	ベーコン野菜サラダ	ベーコン		にんじん	大根 きゅうり とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	22.8
	刀根柿	武雄産「刀根柿(とねがき)」			柿				2.9
木	15 ご飯 / 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉	/牛乳			ご飯			745
	れんこん入り松風焼き	豆腐 みそ 卵			玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 塩 酒	30.8
	ポン酢和え	ちくわ かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ えのき	砂糖		しょうゆ 酢	20.3
	豚ごぼう汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 白菜		油	塩 酒 しょうゆ	2.4
金	16 レタスチャーハン / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳	ねぎ にんじん	しいたけ レタス 玉ねぎ	ご飯	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし オイスター	700
	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	油	ケチャップ 豆板醤 塩 しょうゆ 酒	26.6 20.5
	チンゲン菜と春雨のスープ	かまぼこ		チンゲン菜 にんじん	大根 玉ねぎ	春雨	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.7



暑さもだいぶん和らぎ、少しずつですが秋に近づいています。秋はスポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋など、いろいろな活動にあう季節です。そこで大切なのは「食事」と「運動」、そして「休養」です。しっかり食べて、適度な運動をし、そしてゆっくり休み元気にすごしましょう！





武雄北中学校 給食献立予定表(10/19~30まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
19 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ 酒 みりん	808
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん チンゲン菜	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油 ごま	中華だし こしょう 塩	31.5
	厚揚げのみそマヨ焼き	厚揚げ みそ				砂糖	マヨネーズ	みりん	31.8
	根菜の中華スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
20 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			706
	ぎょうけ	魚のすり身		にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	油	カレー粉 塩	27.9
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	17.9
	小松菜とえのきのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜	玉ねぎ えのき 白菜			塩 みりん	2.0
21 水	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ケチャップ チャツネ	783
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ルウ ソース ピューレ	22.3
	春雨のサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ もやし	春雨		ドレッシング	24.7
	オレンジ				オレンジ				2.9
22 木	ソーダブレッド / 牛乳		/牛乳			小麦粉 砂糖	ごま	ベーキングパウダー 塩	702
	ペンネとチキンのバジルソテー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんじん バジル ピーマン	玉ねぎ にんにく しめじ	ペンネ	オリーブ油	塩 酒 ケチャップ こしょう コンソメ	26.3 20.8
	野菜スープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 とうもろこし		油	塩 こしょう	3.1
	青りんごゼリー					ゼリー		しょうゆ コンソメ	
23 金	赤飯 / 牛乳		/牛乳	おくんち 献立		赤飯	ごま	塩	714
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒 みりん	30.6
	かけ和え	いか みそ		にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま	酢 酒 みりん 塩	21.6
	のっぺい汁	厚揚げ 鶏肉	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう しいたけ	こんにゃく 里芋 かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.7
26 月	鮭わかめご飯 / 牛乳	さつま揚げ	/牛乳		キャベツ 玉ねぎ	ご飯		ふりかけ	764
	たらめん	豚肉 かまぼこ	豆乳	にんじん ねぎ	きくらげ しょうが	うどん	油	中華だし 塩 酒 こしょう しょうゆ	28.0
	ごま和え	鶏ささみ		にんじん 小松菜	白菜 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	16.3
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.9
27 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン 酒	726
	焼肉風炒め	豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん	24.1
	たまごとかめのスープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	20.9
	手作りスイートポテト	卵	生クリーム スキムミルク			さつまいも 砂糖	バター ごま	塩	2.2
28 水	ホットドック / 牛乳		/牛乳	世界の味めぐり～アメリカ～		パン			763
	(ウインナー)	ウインナー	パンに はさんで食べよう						29.8
	(コールスロー)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもこし			ドレッシング	34.0
	チリコンカン	豚ひき肉 赤いんげん豆		トマト にんじん	玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも 砂糖	油	パプリカパウダー ソース コンソメ オレガノ 塩 こしょう ケチャップ	3.2
29 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			761
	いわしの梅煮	いわしの梅煮						塩 こしょう	27.8
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	玉ねぎ きゅうり レタス	砂糖	マヨネーズ	酢 しょうゆ	27.1
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ しめじ				2.1
30 金	栗入り五目ご飯 / 牛乳	油揚げ	/牛乳	きぬさや にんじん	ごぼう しいたけ	ご飯 栗 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	755
	高野豆腐と 鶏肉の甘酢がらめ	高野豆腐 鶏肉		いんげん パプリカ	玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 酢 塩 中華だし	28.9 22.0
	寄せ鍋汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 白菜 えのき	マロニー	油	塩 酒 しょうゆ	2.9

食べ物の働きを知ろう!!

食べ物にはそれぞれ働きがあります。この3つの働きがそろう食事をする事で元気にすごし、成長することができます。

赤 たんぱく質

体を
作るもとに
なる

緑 ビタミン・ミネラル

体の
ちようしを
ととのえる

黄色 エネルギー

のもとに
なる

炭水化物

脂質

そのためには、主食・主菜・副菜・汁ものがそろう食事を

加えて

果物

乳製品