令和6年度　9月　学　校　給　食　予　定　献　立　表　若楠小学校

◎　給食目標　　楽しく食べよう

誕生おめでとう献立…４日（水）

防災献立…２日（月）お月見献立…１７日（火）

ハッピーにんじん…２０日（金）

※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根

＊しょうゆ濃口・薄口）及び中華スープの素は、小麦を含みます。
＊マヨネーズは卵が入っていません。
＊カレールウはアレルゲン対応のルウです。（卵、乳不使用）
＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。

日 曜	献　立　名	献立の メッセージ	食品名 主にエネルギーのもとになる （きいろ）	主に体をつくるもとになる （あか）	主に体の調子を整えるもとになる （みどり）	調味料	アレルギー物質表示7品目 （卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	栄養価 エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
2 月	＜防災給食＞　牛乳 救給カレー ミートボールと野菜のスープ ヨーグルト	防災について 考えよう	救給カレー1個 マカロニ	牛乳 ミートボール ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　しめじ　パセリ	ブイヨン　塩こしょう	牛乳(乳)	674	16.5
3 火	ごはん　牛乳 ホイコーロー にらとワンタンのスープ	朝ごはんを 食べよう	ごはん ごま油 さとう ワンタン	牛乳 豚肉　赤みそ 豚肉	玉ねぎ　キャベツ　ピーマン にんじん しょうが にんにく 玉葱　人参　にら　チンゲン菜　きくらげ	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　オイスターソース ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ みりん 酒 醤油　酒　塩	牛乳(乳)	571	22.9
4 水	きなこトースト　牛乳 ささみとゴーヤのサラダ 野菜のスープ　ももゼリー	8．9月生まれの お友達をお祝い しよう♪	食パン　マーガリン　砂糖 ごまドレッシング ももゼリー	牛乳 きなこ ささみ ベーコン	キャベツ　ゴーヤ　にんじん きゅうり　とうもろこし 玉葱　人参　白菜　しめじ　ほうれん草	ブイヨン　塩こしょう	食パン(小麦・乳) 牛乳(乳)マーガリン(乳)	568	19.8
5 木	ごはん　牛乳 鮭フライ 野菜の梅肉和え みそ汁	食事のマナーに ついて知ろう	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 サーモンチーズフライ1個 わかめ　油揚げ　みそ	きゅうり　キャベツ　にんじん　小松菜　ねり梅 たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ	醤油	牛乳(乳)	622	24.2
6 金	ごはん　牛乳 豚キムチ 冬瓜の中華スープ	キムチについて 知ろう	ごはん 春雨	牛乳 豚肉　厚揚げ 鶏肉	玉葱　もやし　にんじん　にら　キムチ にんじん　玉ねぎ　冬瓜　きくらげ　ねぎ	醤油　酒　塩　中華味	牛乳(乳)	611	23.6
9 月	ミルクパン　牛乳 焼きそば 枝豆ときゅうりのサラダ パリッシュ(小魚)	後片付けを きれいにしよう	ミルクパン スパゲッティミニ　油 ごま　ごま油	牛乳 豚肉　ちくわ　かつお節　青のり ささみ パリッシュ1袋	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ きゅうり　えだまめ　にんじん　とうもろこし	中華スープの素　トマトケチャップ　中濃ソース　塩こしょう 酢　醤油	ミルクパン(小麦・乳) 牛乳(乳) スパゲッティー(小麦)	581	27.3
10 火	ごはん　牛乳 グリルチキンみかんソースがけ 野菜のソテー みそ汁	箸を正しく持とう	ごはん 三温糖 油	牛乳 鶏肉1切 ウインナー 厚揚げ　わかめ	たまねぎ　おろししょうが　おろしにんにく　みかん キャベツ　にんじん　ピーマン　玉ねぎ にんじん　たまねぎ　ねぎ　しめじ	酒　みりん　濃口しょうゆ　酢 塩こしょう　ブイヨン しょうゆ　酒	牛乳(乳)	615	23.9
11 水	食パン　牛乳 なすのミートグラタン コーンサラダ ABCマカロニスープ	なすについて 知ろう	食パン オリーブ油 コーンドレッシング ABCマカロニ	牛乳 豚肉　チーズ ハム ベーコン	玉葱　なす　トマト水煮 きゅうり　キャベツ　にんじん　ヤングコーン　とうもろこし たまねぎ　キャベツ　にんじん　ほうれん草　パセリ	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾜｲﾝ　塩ｺｼｮｳ ﾌﾞｲﾖﾝ　ﾜｲﾝ　塩こしょう	食パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	623	26.5
12 木	ごはん　牛乳 魚のガーリックマヨ焼き 春雨サラダ すまし汁	うすあじ君給食 （減塩給食）	ごはん マヨネーズ 砂糖　ごま　春雨	牛乳 あじ　粉チーズ ハム かまぼこ	にんにく　パセリ きゅうり　にんじん たまねぎ　にんじん　小松菜　えのき　ねぎ	塩こしょう　白ワイン 醤油　酢　みりん かつお節昆布　醤油　酒		616	24.9
13 金	ごはん　牛乳 バターチキンカレー グリーンサラダ	姿勢よく食べよう	麦ごはん ﾊﾞﾀｰ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉　ヨーグルト	玉ねぎ　人参　にんにく　トマト水煮　しめじ きゅうり　キャベツ　にんじん　枝豆	ルウ酒ソースケチャップ	牛乳(乳)	615	20.8
16 月	✿　敬　老　の　日　✿								
17 火	五目ごはん　牛乳 野菜のおかか和え 月見汁 お月見ゼリー	行事食について 知ろう 「お月見」	ごはん　／　三温糖 ごま　練ごま砂糖 お月見ゼリー	牛乳　／　鶏肉 かつお節 はんぺん	しいたけ　にんじん　ごぼう　こんにゃく　いんげん ほうれん草　もやし　人参 たまねぎ　にんじん　大根　小松菜　えのき　ねぎ	みりん　濃口しょうゆ 醤油　みりん 薄口しょうゆ　塩　かつお昆布だし	牛乳(乳)	567	21.7
18 水	食パン　牛乳 チリコンカーン コールスローサラダ ブルーベリージャム	チリコンカーンに ついて知ろう	食パン じゃがいも　オリーブ油 コールスロードレッシング ジャム	牛乳 豚肉　大豆　ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ チーズ　ハム	たまねぎ　にんじん パセリ　トマト水煮 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんにく キャベツ　きゅうり　とうもろこし　にんじん	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 ｿｰｽ しょうゆ こしょう ﾌﾞｲﾖﾝ ﾌﾞｲﾖﾝ	食パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	619	25.2
19 木	ごはん　牛乳 魚の甘酢あんかけ にらたま汁	よくかんで 食べよう	ごはん 砂糖　油 片栗粉	牛乳 タラ たまご　油揚げ	玉葱　にんじん　蓮根　しいたけ　ピーマン にんじん　玉ねぎ　にら　こまつな　しめじ	トマトケチャップ　酢 しょうゆ　酒	牛乳(乳) たまご	595	25.0
20 金	ごはん　牛乳 ビビンバ ナムル 豆腐とわかめのスープ	ハッピー にんじんの日	ごはん ごま油　三温糖 ごま油　ごま	牛乳 豚肉　赤だしみそ わかめ　豆腐　鶏肉	たけのこ　にんじん　にんにく　しょうが ほうれん草　もやし　にんじん たまねぎ　にんじん　にら	酒　濃口しょうゆ 酢　豆板醤 薄口しょうゆ がらスープ　中華スープの素　薄口しょうゆ　塩こしょう	牛乳(乳)	604	25.8
23 月	✿　振　替　休　日　✿								
24 火	ごはん　牛乳 揚げ鶏のレモンソースかけ きゅうりのごま和え みそ汁	佐賀のきゅうりに ついて知ろう	ごはん 小麦粉　片栗粉　砂糖　油 ごま油　ねりごま　ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ　わかめ　みそ	レモン果汁　にんにく きゅうり　もやし　にんじん　小松菜 かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ	濃口しょうゆ　清酒　塩こしょう 薄口しょうゆ　みりん かつお節昆布だし	牛乳(乳) 小麦粉(小麦)	652	22.8
25 水	ミルクパン　牛乳 ペンネアラビアータ 大豆のカリカリサラダ なし	なしについて 知ろう	ミルクパン スパゲティ　オリーブ油 イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン ハム　ロースト大豆	たまねぎ にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ トマト水煮　ピーマン　にんにく キャベツ　きゅうり　枝豆 なし	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ 塩　こしょう ﾌﾞｲﾖﾝ 赤ﾜｲﾝ 醤油　酢　塩　こしょう	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) スパゲッティー	582	21.9
26 木	ごはん　牛乳 さんまのおかか煮 野菜のしそ和え すまし汁	和食に親しもう	ごはん ごま	牛乳 さんまのおかか煮１個 ちくわ　かつお節 野菜つみれ	きゅうり　えだまめ　にんじん　キャベツ たまねぎ　にんじん　小松菜　しめじ	赤しそ　薄口しょうゆ しょうゆ　塩　酒　かつお昆布だし	牛乳(乳) ふ(小麦)	593	23.9
27 金	ごはん　牛乳 マーボーなす バンバンジーサラダ	マーボーなすを 味わおう	ごはん ごま油　かたくり粉　三温糖 ナムルドレッシング	牛乳 豚ひき肉　厚揚げ　赤だしみそ ささみ	たまねぎ　にんじん　なす　ねぎ　たけのこ　干しシイタケ　にんにく　しょうが にんじん　きゅうり　もやし　きくらげ	がらスープしょうゆ　中華スープの素　酒　トウバンジャン　テンメンジャン 酢　しょうゆ	牛乳(乳)	589	23.5
30 月	ココア揚げパン　牛乳 ひじきサラダ 秋野菜のコンソメスープ	てっちゃん給食 （鉄分をとろう）	コッペパン　ココア　砂糖　油 和風ドレッシング さつまいも　油	牛乳 ひじき　チーズ ウインナー	きゅうり　にんじん　ほうれん草　キャベツ たまねぎ　にんじん　白菜　しめじ	酒 ﾌﾞｲﾖﾝ 塩 こしょう	牛乳(乳) コッペパン(乳・小麦)	644	18.7

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日