

令和6年度 10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
 国スポ応援献立 1日(水)～11日(金) 目の愛護デー 10日(木)
 誕生おめでとう献立…2日(水) ハッピーにんじんの日…18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。
 *カレーウはアレルギー対応のルウです。(卵、乳不使用)
 *ハム、ウィンナー、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際は、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			調味料	アレルギー対応食品 (卵・乳・小麦・そば・薄 挽肉・大豆・そば)	栄養価	
			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)			エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1 火	ごはん 野菜たっぷりハンバーグ 小松菜の和え物 けんちん汁	牛乳 「国スポ応援給食」 アスリート食に ついて知ろう	ごはん パン粉	牛乳 牛肉 豚肉 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 いんげん コーン	塩 こしょう ナツメグ オリーブオイル トマトケチャップ しょうゆ	牛乳(乳)	630	27.9
2 水	ミルクパン ミートソースパスタ ほうれん草の酢の物 みかんゼリー	牛乳 「国スポ応援給食」 アスリート食に ついて知ろう 10月生まれ のお友達をお祝い しよう♪	ミルクパン スパゲッティ パター	牛乳 豚肉 レバー 大豆	なす にんじん たまねぎ トマト水煮 にんにく パセリ	トマトピューレ ソース 塩 ケチャップ デミグラスソース	ミルクパン(小麦・乳) 牛乳(乳)	640	25.2
3 木	ごはん あじのお好み焼き風 野菜ソテー コーンの中華スープ	牛乳 「国スポ応援給食」 アスリート食に ついて知ろう	ごはん	牛乳 あじ かつお節 青のり		ソース キャベツ にんじん 玉葱 もやし	牛乳(乳)	569	26.0
4 金	ごはん 豚肉の生煮焼き おから入りポテトサラダ 肉団子スープ	牛乳 「国スポ応援給食」 アスリート食に ついて知ろう	ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 おから	玉葱 生姜 にんじん きゅうり とうもろこし	塩 酒 醤油	牛乳(乳)	653	26.1
5 土	SAGA 2024 国スポ 開会式								
7 月	ミルクパン マゼンバ キラキラフルーツ	牛乳 「国スポ応援給食」 佐賀の食に ついて知ろう	ミルクパン スパゲッティ 油 ごま油	牛乳 鶏肉 のり	玉葱 れんこん キャベツ にんじん パプリカ ほうれん草	焼肉タレ 醤油 みりん 塩コショウ 酢 塩コショウ	牛乳(乳)	571	20.3
8 火	ごはん とりごこん 春雨汁	牛乳 「国スポ応援給食」 佐賀の食に ついて知ろう	ごはん ごま かつお節 油	牛乳 鶏肉	玉葱 コーン にんじん 枝豆	酒 塩 しょうゆ みりん 清酒	牛乳(乳) うずら(卵たまご)	645	23.3
9 水	黒糖パン たるもん ぎょうざ 野菜の中華和え	牛乳 「国スポ応援給食」 佐賀の食に ついて知ろう	黒糖パン うどん	牛乳 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん 小松菜 えのき	白湯 醤油 酒 醤油 中華味 塩コショウ	牛乳(乳) 黒糖パン(小麦・乳)	612	26.8
10 木	ごはん シシリアンライス/ゆで野菜 野菜たスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 「国スポ応援給食」 佐賀の食に ついて知ろう 目の愛護デー	ごはん スパゲッティ マカロニ ブルーベリーゼリー1個	牛乳 牛肉 赤みそ ウィンナー	キャベツ きゅうり コーン パプリカ たまねぎ にんにく りんごピューレ	しょうゆ みりん 清酒 しょうゆ 塩こしょう ブイヨン	牛乳(乳)	622	20.2
11 金	ごはん ギョロツケ 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 「国スポ応援給食」 佐賀の食に ついて知ろう	ごはん パン粉 かつお節 油	牛乳 すり身 かつお節	生姜 にんじん 玉ねぎ ひじき ほうれん草 もやし にんじん	カレー粉 薄口しょうゆ みりん 煮干し(だし用)	牛乳(乳)	626	21.9
15 火	振替休日								
16 水	ミルクパン さつまいものシチュー りっちゃんサラダ	牛乳 りっちゃんサラダを味 わおう	ミルクパン さつまいも じゃがいも 小麦粉 パター	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	からスープ ブイヨ ン 塩こしょう 酢 醤油 塩	ミルクパン(小麦・乳) 牛乳(乳)パター(乳)	633	24.2
17 木	ごはん 西京焼き わかめの酢の物 とりごぼ汁	牛乳 せんいん給食です (食物繊維たっぷり献 立)	ごはん ごま ごま油 白醤油	牛乳 赤魚 みそ わかめ オージャンキング	生姜 きゅうり にんじん もやし きゅうり	醤油 酒 みりん 薄口しょうゆ りんご酢 塩	牛乳(乳)	574	28.3
18 金	ごはん とんかつ 手作りソース ゆでやさい みそ汁	牛乳 ハッピー にんじんの日	ごはん パン粉 小麦粉 油 ごま	牛乳 豚肉	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳(乳) パン粉(小麦)	617	25.1
19 土	ナン キーマカレー チーズサラダ	牛乳 体育大会に備えて、 しっかり食べよう!	ナン じゃがいも カレーウ 油	牛乳 豚ひき肉 クラッシュ大豆	たまねぎ にんじん なす トマト にんに く しょうが 枝豆 りんごピューレ	からスープ ブイヨ ン 塩こしょう	ナン(小麦) 牛乳(乳) カレーウ(小麦)	564	24.7
20 日	運 動 会								
21 日	振 替 休 日								
22 火	青菜ごはん わかめうどん 野菜のごま和え	牛乳 なんでも食べよう	ごはん ごま うどん	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しめじ	青菜ごはん素 醤油みりん塩	牛乳(乳)	560	21.1
23 水	食パン 魚のムニエル ほうれん草のソテー 豆乳スープ きなこクリーム	牛乳 豆乳について 知ろう	ミルクパン バター オリーブ油 小麦粉 油	牛乳 赤魚 ハム	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン 玉葱 にんじん ごぼう しめじ 白菜	ワイン 塩 ブイヨン 塩こしょう ヘルシーフォーム ブイヨ ン 塩こしょう	ミルクパン(小麦・乳) 牛乳(乳)	572	26.5
24 木	ごはん のり塩からあげ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 ひじきについて 知ろう	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 油	牛乳 鶏肉1切れ 青のり 鶏肉 ひじき	にんじん 枝豆 にんにく しいたけ にんじん たまねぎ えのき ねぎ	塩こしょう 薄口しょうゆ 清酒 醤油 みりん	牛乳(乳) 小麦粉	644	22.9
25 金	ごはん ガバオライス ゲージョウトアオー(肉団子と豆腐のスープ) マンゴープリン ミルクパン	牛乳 タイ料理を 味わおう	ごはん 砂糖 ごま油 春雨 マンゴープリン1個	牛乳 鶏肉 肉団子 豆腐	ピーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく 玉葱 きくらげ 人参 小松菜	オイスターソース醤油 みりん 酒オリーブ ナンプラー 醤油中華味	牛乳(乳)	607	21.6
28 月	野菜ラーメン 五目包子 大根とささみの中華和え	牛乳 ラーメンを 味わおう	ミルクパン ラーメン ごま油	牛乳 焼き豚 みそ 五目包子1個	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 生姜 きくらげ にんにく ねぎ	からスープ 白湯 めん 小麦 包子(小麦)	牛乳(乳) めん(小麦) 包子(小麦)	567	25.0
29 火	ごはん ポークハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 マナーよく食べよう	ごはん じゃが芋 油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト水煮	ハヤシルー 赤ワイン トマトピューレ ソース 塩	牛乳(乳) ハヤシルー(小)	608	19.5
30 水	フレンチトースト ハムサラダ チキンと白菜のスープ	牛乳 フレンチトーストを 味わおう	ごはん 和風ドレッシング 食パン パター ごまドレッシング	牛乳 牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり にんじん キャベツ キャベツ 人参 パプリカ 枝豆 白菜 たまねぎ にんじん しめじ	プリン(小麦) バター、牛乳(乳) 白ワイン 塩 しょうゆ ブイヨン	牛乳(乳) バター、牛乳(乳) マカロニ(小麦)	620	18.2
31 木	チキンライス いりどりサラダ かぼちゃのポタージュ キャンディーチーズ	牛乳 ハロウィンに ついて知ろう	ごはん 和風ドレッシング バター	牛乳 鶏肉 油 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム きゅうり パプリカ ヤングコーン キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 パセリ	塩 ケチャップ ポタージュ素塩こしょう	牛乳(乳) バター、牛乳(乳)	630	22.9

※9日(水)、16日(水)みかんジュースの日 ※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日