

若楠小学校

- *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時は、別途お知らせします。

※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根

日 曜	献 立 名	献立の メッセージ	食 品 名			調味料	アレルギー物質表示7品目		栄 養 価	
			主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるもとになる		エネルギー (kcal)	たん白質 (g)		
			(きいろ)	(あか)	(みどり)					
9 木	ごはん キムチチゲ 大根ナムル プリン	牛乳 1月生まれのお友達をお祝い しよう♪	ごはん	牛乳		醤油 がらスープ	牛乳(乳)	664	23.9	
			片栗粉 春雨	豚肉 豆腐 赤みそ	白菜 ねぎ にはんにく えのき キムチ	豆板醤 キムチの煮	プリン(卵)			
			ごま ごま油		大根 にんじん ほうれん草	塩 醤油 酢	小麦粉			
			プリン							
10 金	ごはん 松風焼き 野菜の昆布和え 雑煮	牛乳 鏡開きについて 知ろう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	629	27.1	
			ごま 片栗粉	鶏肉 豚肉 みそ	ソテーオニオン	醤油 酒 塩こしょう				
				塩昆布 かつお節	かぶ きゅうり 人参					
			もち	鶏肉 かまぼこ	白菜 大根 人参	醤油 みりん				
13 月	☆ 成 人 の 日 ☆									
14 火	ごはん さんまのゆずみそ煮 くきわかめのきんぴら やせうまだんご汁	牛乳 大分の 郷土料理を 味わおう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	649	24.0	
				さんまのゆずみそ1個						
			油	くきわかめ	ごぼう にんじん こんにやく	醤油 酒 みりん				
			やせうまめん	鶏肉 煮干し みそ	白菜 ごぼう にんじん ねぎ 大根 しめじ					
15 水	クロックムッシュトースト ささみと野菜サラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 クロックムッシュ トーストを 味わおう	食パン	牛乳			牛乳(乳)	559	24.3	
				ハム チーズ	白いんげん ソテーオニオン	ホワイトソース	チーズ(乳)			
			イタリアンドレッシング	ささみ	キャベツ きゅうり コーン	塩				
			マカロニ	豚肉	白菜 たまねぎ にんじん しめじ バサリ	マカロニ(小麦)				
16 木	ごはん さつま揚げ こまつなのごま和え さつまいも	牛乳 鹿児島 の郷土料理を 味わおう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	606	21.1	
			片栗粉 油	魚のすり身	ソテーオニオン 枝豆	醤油				
			ねりごま ごま	わりごま ごま	小松菜 にんじん きゅうり	醤油 酒 みりん				
			さつまいも	煮干 みそ 厚揚げ 鶏肉	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう こんにやく ねぎ しめじ					
17 金	ごはん ラフテー にんじんしりしり もずく汁	牛乳 沖縄の 郷土料理を 味わおう ハッピーにんじん	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	583	27.7	
			砂糖	豚肉		醤油 酒 みりん				
			ごま油	ツナ	にんじん 玉ねぎ	中華味 醤油 塩 こしょう				
				煮干し もずく かまぼこ たまご	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草	醤油 みりん 塩	たまご			
20 月	黒糖パン ちゃんぽん カミカミ揚げ	牛乳 長崎の 郷土料理を 味わおう	黒糖パン	牛乳			牛乳(乳)	605	24.0	
			中華麺	豚肉 かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ とうもろこし きくらげ	白湯 醤油 酒 醤油 中華味 塩コショウ	黒糖パン(小麦・乳) 中華麺(小麦)			
			さつまいも 砂糖 黒ごま 油 水	大豆		しょうゆ みりん				
21 火	ごはん チキン南蛮 そえ野菜 みそ汁	牛乳 宮崎の 郷土料理を 味わおう	ごはん 一食タルタルソース	牛乳			牛乳(乳)	632	25.1	
			小麦粉 砂糖 油	鶏肉		酢 醤油 塩				
			和風ドレッシング		キャベツ きゅうり 人参	塩				
				豆腐 煮干 みそ	玉葱 人参 えのき ねぎ 大根 小松菜					
22 水	ミルクパン カレーうどん 野菜サラダ	牛乳 カレーの日	ミルクパン	牛乳			牛乳(乳)	618	24.5	
			うどんめん ガーリック 油	豚肉 かつお節	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	カレーうどん粉 塩 みりん	うどん(小麦)			
			和風ドレッシング		きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし		牛乳(乳)			
23 木	高菜ごはん 春巻き タイピーエン	牛乳 熊本の 郷土料理を 味わおう	ごはん ごま ごま油	牛乳 豚肉	高菜漬け にんじん れんこん	醤油 酒	牛乳(乳)	642	18.8	
				春巻き1個						
			はるさめ	豚肉 かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ とうもろこし きくらげ	白湯 醤油 酒 醤油 中華味 塩コショウ				
24 金	ごはん 煮魚 切干大根の和え物 ゆきのつゆ	牛乳 給食の歴史に ついて知ろう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	652	26.8	
			さとう	さば	しょうが	酒 しょうゆ みりん				
			ごま ごまドレッシング 砂糖	ハム	切干大根 ほうれん草 にんじん	しょうゆ みりん				
			煮込み餅	油あげ みそ 煮干し	大根 ねぎ					
27 月	ココア揚げパン りっちゃんサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	牛乳 みんなの リクエスト給食	ココア揚げパン ココア 砂糖 油	牛乳			牛乳(乳)	688	19.1	
			砂糖 油	ハム 鰾節 塩昆布	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 醤油 塩				
			ABCマカロニ 油	ベーコン	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ 粉バサリ	ステーキソース(小麦) 粉バサリ				
			ぶどうゼリー1個							
28 火	ごはん のり塩からあげ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 みんなの リクエスト給食	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	679	26.2	
			小麦粉 片栗粉 油	鶏肉1切れ 青のり						
			砂糖 ごま 春雨	ハム	きゅうり にんじん	塩こしょう 漬口しょうゆ 漬湯	小麦粉			
			さつまいも	油あげ	にんじん たまねぎ 大根 えのき ねぎ	醤油 酢 みりん				
29 水	ミルクパン 野菜ラーメン ぎょうざ 中華和え	牛乳 みんなの リクエスト給食	ミルクパン	牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参		牛乳(乳)	558	23.7	
			ラーメン ごま油	焼き豚 みそ	生姜 きくらげ にんにく ねぎ	がらスープ 白湯	ラーメン(小麦)			
				きょうざ1個			ぎょうざ(小麦)			
			ナムルドレッシング	ささみ	きゅうり もやし にんじん	酢 醤油				
30 木	ごはん 魚の照り焼き かけ和え のっぺい汁	牛乳 佐賀の 郷土料理を 味わおう	ごはん	牛乳			牛乳(乳)	554	27.2	
			三温糖	ホキ1切れ	すりおろししょうが	清酒 みりん 漬口しょうゆ				
			砂糖 ごま	いか みそ	大根 きゅうり	酢	いか			
			里芋 片栗粉	鶏肉	大根 ごぼう にんじん ねぎ こんにやく れんこん	煮干し(だし用)				
31 金	ごはん ポークカレー キラキラフルーツ	牛乳 姿勢 よく食べよう	麦ごはん	牛乳			牛乳(乳)	662	19.1	
			じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく りんごビューレ	カレー 赤ワイン				
			ももジュレ		みかん缶 バイン缶 もも缶 ナタデココ					

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日