

令和7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				 *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、ドレッシング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。							
お月見献立 6日(月)											
誕生おめでとう献立…15日(水)  ハッピーにんじんの日…17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											
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 (卵・乳・小麦・そば・落 花生・えび・かに)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)			
			※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。								
			主に体をつくるものになる (あか)	主にエネルギーのもとになる (きいろ)	主に体の調子を整えるものになる (みどり)						
1 水	ミルクパン ペンネのトマト煮 ハムサラダ バナナ	牛乳 パスタの種類に ついて知ろう	牛乳 豚ひき肉、大豆 ハム	ミルクパン ペンネパスタオリーブ油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン カットトマト、おろしにんにく キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ1/2	トマトケチャップ、トマトピューレ、パセリ粉 ウスター・デミグラスソース、赤ワイン クリーム・フレンチドレッシング	牛乳 ミルクパン(小麦、乳) ペンネ(小麦)	601 23.1			
2 木	ごはん 揚げ鶏のレモンソースかけ ごまドレサラダ みそ汁	牛乳 みそ汁を飲もう	牛乳 鶏もも肉 ハム 油揚げ、わかめ、米みそ	ごはん 片栗粉、上白糖、揚げ油 じゃがいも	おろしにんにく キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、人参、しめじ	濃口しょうゆ、酒 塩、こしょう、レモン汁 ごまドレッシング 煮干し(出し)、みりん	牛乳 小麦粉(小麦)	643 23.8			
3 金	ジャンバラヤ 野菜とベーコンのスープ さがみかんゼリー	牛乳 ジャンバラヤに ついて知ろう	牛乳/ウインナー、鶏肉 ベーコン	ごはん、サラダ油、三温糖 じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、なす、小松菜	トマトケチャップ、ブイヨン、塩 こしょう、チリパウダー がらスープ、ブイヨン、酒 薄口しょうゆ、塩、こしょう	牛乳	549 16.9			
6 月	ミルクパン、お月見ゼリー うさぎのハンバーグ フレンチサラダ 和風チャウダー	牛乳 行事食について 知ろう  「お月見」	牛乳 うさぎ型ハンバーグ(卵、乳不使用) ハム 鶏肉、豆乳、白いんげん、ピューレ、米みそ	ミルクパン/お月見ゼリー(卵、乳不使用) 三温糖 マヨネーズ 里芋、サラダ油		トマトケチャップ、デミグラスソース、ワイン フレンチドレッシング がらスープ、ブイヨン、酒、塩、こしょう	牛乳 ミルクパン(小麦、乳) ハンバーグ(小麦)	712 26.6			
7 火	ごはん ちくわのいそべ揚げ 野菜のソテー みそ汁	牛乳 野菜を食べよう  「ジョアの日」	牛乳 竹輪、青のり 豚肉 油揚げ、米みそ	ごはん 薄力粉、揚げ油 サラダ油		塩 ウスターソース、塩、こしょう、ブイヨン 煮干し(出し)、みりん	牛乳 薄力粉(小麦)	604 21.5			
8 水	食パン、いちごジャム ポークビーンズ フルーツ和え	牛乳 果物の栄養に ついて知ろう	牛乳 豚肉、大豆、赤いんげん豆	食パン、いちごジャム じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、人参、カットトマト	トマトピューレ、ケチャップ、塩 赤ワイン、ブイヨン、パセリ粉、こしょう	牛乳 食パン(小麦、乳)	598 20.9			
9 木	ごはん、焼きのり たらめん 切干大根の酢の物	牛乳 たらめんに ついて知ろう	牛乳、焼きのり 豚肉、かまぼこ	ごはん うどん麺、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、葉ねぎ きくらげ、コーン、おろし生姜	がらスープ、酒、中華味、塩 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ、酢、レモン汁	牛乳 うどん麺(小麦)	579 20.6			
10 金	ごはん、型抜きチーズ ブルコギ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ブルコギに ついて知ろう	牛乳/型抜きチーズ 牛肉、赤みそ 豚肉、わかめ、豆腐	ごはん ごま油、ごま、三温糖 ごま油	玉ねぎ、おろしにんにく、おろし生姜 りんごピューレ 玉ねぎ、人参、小ねぎ、干椎茸	濃口しょうゆ、酒、トリパツン、ジャ がらスープ、中華味、こしょう 酒、塩、薄口しょうゆ	牛乳 チーズ(乳)	613 23.9			
13 月	🎉🎊🎊🎊🎊🎉 ☆ スポーツの日(祝日) ☆ 🎉🎊🎊🎊🎊🎉										
14 火	ごはん 魚のムニエル ほうれん草のソテー みそ汁	牛乳 バランスよく 食べよう  「ジョアの日」	牛乳 鮭 ハム 厚揚げ、米みそ	ごはん バター、オリーブ油、薄力粉 サラダ油		白ワイン、塩、こしょう、パセリ粉 ブイヨン、塩、こしょう、薄口 煮干し(出し)、みりん	牛乳 薄力粉(小麦)	555 25.4			
15 水	黒糖パン、ムース スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 10月生まれのお 友達をお祝い しよう!	牛乳 ウインナー チキンささみ	黒糖パン/ムース(卵不使用) スパゲティ、オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、カットトマト キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	デミグラスソース、トマトピューレ、パセリ粉 トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン イタリアンドレッシング	牛乳 黒糖パン(小麦、乳) ムース(乳) スパゲティ(小麦)	582 20.1			
16 木	ごはん、さつまいもチップス ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 中華料理に ついて知ろう	牛乳 豚肉、赤だしみそ、テンメソ、ジャン	ごはん、さつまいもチップス ごま油、片栗粉、三温糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン おろしにんにく、おろし生姜	豆板醤、酒、濃口しょうゆ がらスープ、中華味、酒 薄口しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ワンタン(小麦)	591 21.2			
17 金	ごはん ポークカレー チーズサラダ	牛乳 ハッピー にんじんの日	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも、カレールウ、サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、枝豆、おろしにんにく りんごピューレ キャベツ、きゅうり、人参、コーン	カレー粉、ウスターソース トマトケチャップ、赤ワイン	牛乳 カレールウ(小麦) チーズ(乳)	644 18.8			
18 土	🏆🏆🏆🏆🏆🏆 体 育 大 会 🏆🏆🏆🏆🏆🏆										
20 月	🏆🏆🏆🏆🏆🏆 振 替 休 日 🏆🏆🏆🏆🏆🏆										
21 火	ごはん 野菜ラーメン 青のりポテトビーンズ	牛乳 好き嫌いせずに 何でも食べよう	牛乳 焼き豚、なると(卵不使用) 大豆、青のり	ごはん ラーメン麺、ごま油 じゃがいも、片栗粉、薄力粉、揚げ油	キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、きくらげ コーン、きくらげ	白湯スープ、淡口しょうゆ、酒 中華味、塩、こしょう 塩	牛乳 ラーメン麺(小麦) 薄力粉(小麦)	579 19.0			
22 水	ガーリックトースト 肉団子のスープ コーンのサラダ 青りんごゼリー	牛乳 よくかんで 食べよう	牛乳 肉団子(卵、乳不使用) ハム	食パン、オリーブ油、マーガリン サラダ油 マヨネーズ 青りんごゼリー		ガーリックパウダー、パセリ粉 がらスープ、酒、薄口しょうゆ みりん、ブイヨン、塩、こしょう	牛乳 食パン(小麦、乳) マーガリン(乳) 肉団子(小麦)	610 18.6			
23 木	ごはん いわしの梅煮 きゅうりとわかめの酢の物 沢煮焼	牛乳 酢が体に良い ことを知ろう	牛乳 いわしの梅煮 わかめ 豚肉	ごはん 上白糖 サラダ油	きゅうり、人参 たけのこ、玉ねぎ、人参、ごぼう、干椎茸、葉ねぎ	酢、薄口しょうゆ、塩 かつお節(だし)、だし昆布、淡口、酒、塩	牛乳 いわしの梅煮(小麦)	613 23.0			
24 金	ごはん シシリアンライス/ゆで野菜 野菜たっぷりスープ	牛乳 シシリアンライス を味わおう	牛乳 牛肉、赤みそ ウインナー	ごはん 1食/ルンガマヨネーズ、三温糖、サラダ油 じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、おろしにんにく、生姜、りんごピューレ キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ 玉ねぎ、人参、ほうれん草、枝豆	濃口しょうゆ、酒 がらスープ、ブイヨン、酒、塩、こしょう 薄口しょうゆ、こしょう	牛乳	648 22.1			
27 月	ミルクパン 血うどん りんご	牛乳 血うどんに ついて知ろう	牛乳 豚肉、かまぼこ	ミルクパン 揚げチャーメン、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし きくらげ、コーン りんご	オスターソース、中華味、がらスープ 薄口しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 ミルクパン(小麦、乳) チャーメン(小麦)	651 21.3			
28 火	ごはん サーモンフライ ポテトサラダ みそ汁	牛乳 衛生に気を つけよう	牛乳 サーモンフライ(卵、乳不使用) ハム 厚揚げ、米みそ	ごはん 揚げ油 じゃがいも、マヨネーズ		酢、塩、こしょう 煮干し(出し)、酒	牛乳 サーモンフライ(小麦)	578 15.8			
29 水	黒糖パン パンブキンシチュー ヤングコーンのサラダ ハロウィンデザート	牛乳 ハロウィンに ついて知ろう	牛乳 鶏肉、牛乳、白いんげん、ピューレ スキムミルク ハム	黒糖パン シチュール(小麦、乳不使用)、サラダ油 ハロウィンデザート(卵、乳不使用)	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ほうれん草 しめじ、かぼちゃペースト キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ヤングコーン	ブイヨン、塩、こしょう、薄口しょうゆ コーンドレッシング	牛乳 黒糖パン(小麦、乳) スキムミルク(乳)	640 23.9			
30 木	ごはん れんこんミートローフ そえ野菜 ビーフンスープ	牛乳 たんぱく質の多い 食べ物に ついて知ろう	牛乳 牛ひき肉、豚ひき肉、おから ベーコン	ごはん 片栗粉 ビーフン	ソテー、オニオン、ダイス、れんこん おろしにんにく キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ	塩、こしょう、ナツメグ、酒、濃口 デミグラスソース、ケチャップ、赤ワイン、みりん フレンチドレッシング がらスープ、中華味、薄口、酒	牛乳	600 21.9			
31 金	麦ごはん ハッシュドビーフ 海そうサラダ みかん	牛乳 旬の食品を 知ろう (みかん)	牛乳 牛肉 海藻ミックス	麦ごはん バター、ハヤシルウ(小麦、乳不使用)	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、枝豆 おろしにんにく、カットトマト もやし、人参、きゅうり みかん	デミグラスソース、赤ワイン がらスープ、ウスターソース 和風ドレッシング	牛乳 バター(乳)	684 21.4			

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日 ※ジョアは2時間目の休み時間に提供します。