



◎ 食に関する指導目標 食べ物と健康について知ろう
 ◎ 給食指導目標 食べ物や作ってくれる人に感謝して食べよう
 進級おめでとう献立…10日(金) 誕生おめでとう献立…22日(水)
 1年生の給食開始…15日(水) ハッピーにんじんの日…17日(金)
 ※佐賀の野菜…なす、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、トマト



*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 ※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。			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)
			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)			
8 水	ミルクパン 焼きそば	牛乳 協力して 準備をしよう	牛乳 豚肉、竹輪、青のり、かつお節	ミルクパン スパゲティ、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ	焼きそばソース、濃口しょうゆ、酒、塩、こしょう、中華味、和風ドレッシング	ミルクパン(小麦、乳) スパゲティ(小麦)	555 22.0
	ツナと大根のサラダ		まぐろツナ		大根、人参、きゅうり、コーン		牛乳(乳) 牛乳(乳)	
9 木	ごはん キャベツのミンチカツ ほうれん草のソテー みそ汁	牛乳 みそについて 知ろう	牛乳 ミンチカツ(卵、乳不使用)	ごはん 揚げ油 サラダ油	ほうれん草、人参、キャベツ、コーン、もやし 玉ねぎ、人参、しめじ、小ねぎ	ブイオン、塩、こしょう 煮干し(出し)、みりん	牛乳(乳) ミンチカツ(小麦)	627 19.6
	厚揚げ、みそ、わかめ							
10 金	ごはん ポークハヤシライス かにかまサラダ、お祝いデザート	牛乳 進級おめでとう	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも、サラダ油 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	デミグラスソース、赤ワイン トマトケチャップ、こしょう	牛乳(乳) デミグラスソース(小麦)	627 18.5
	かにかま		かにかま	お祝いいちごゼリー(卵、乳不使用)	キャベツ、人参、きゅうり、コーン	イタリアンドレッシング		
13 月	食パン 照り焼きバーガー そえ野菜 ABCスープ	牛乳 ハンバーグサンド を作ろう	牛乳 照り焼きパティ(卵、乳不使用)	食パン マヨネーズ	キャベツ、人参		食パン(小麦、乳) 牛乳(乳) パティ(小麦)	632 24.8
	鶏肉		アルファベットマカロニ	玉ねぎ、人参、白菜、枝豆	がらすープ、ブイオン、酒、薄口しょうゆ			
14 火	ごはん ちゃんぽん 切干大根の和え物 焼きのり	牛乳 ちゃんぽんを 味わおう	牛乳 豚肉、かまぼこ ハム 焼きのり	ごはん ちゃんぽん麺、ごま油 ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、きくらげ もやし、葉ねぎ、コーン 切干大根、ほうれん草、人参	白湯スープ、薄口しょうゆ、酒 中華味、塩コショウ 濃口しょうゆ、みりん ごまドレッシング	牛乳(乳) ちゃんぽん麺(小麦)	572 21.6
	厚揚げ、みそ、わかめ							
15 水	ミルクパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 1年生の給食が 始まります	牛乳 鶏肉、牛乳 白いんげんビューレ	ミルクパン じゃがいも、薄力粉、バター サラダ油	玉ねぎ、人参、枝豆、しめじ、コーン	がらすープ、ブイオン、塩 こしょう	牛乳(乳) 食パン(小麦、乳) バター(乳) 薄力粉(小麦)	582 21.4
	キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン							
16 木	ごはん 赤魚のから揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 てっちゃん給食で す(鉄分たっぷり 給食)	牛乳 赤魚 ひじき、油揚げ 豆腐、わかめ、米みそ	ごはん 薄力粉、かたくり粉、揚げ油 三温糖、サラダ油	人参、枝豆 玉ねぎ、人参、しめじ、小ねぎ	塩、こしょう、酒 濃口しょうゆ、酒、みりん 煮干し(出し)	牛乳(乳) 薄力粉(小麦)	609 23.1
	厚揚げ、みそ、わかめ							
17 金	麦ごはん ポークカレー フルーツ和え	牛乳 ハッピー にんじん	牛乳 豚肉	麦ごはん じゃがいも、カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、人参、おろしにんにく りんごビューレ、枝豆	トマトケチャップ、ウスターソース 赤ワイン、ブイオン、こしょう	牛乳(乳) カレールウ(小麦)	673 19.3
	アセロラジュレ、いちごゼリー							
20 月	ミルクtoast コーンサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	牛乳 牛乳の栄養に ついて知ろう	牛乳 ハム 鶏肉、レンズ豆	食パン、バター、グラニュー糖、練乳 サラダ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	コーンクリームドレッシング がらすープ、ブイオン、酒 薄口しょうゆ	牛乳(乳) 食パン(小麦、乳) バター(乳) 練乳(乳)	590 20.0
	おろしにんにく							
21 火	ごはん、チーズ 八宝菜 春雨サラダ	牛乳 野菜を食べよう	牛乳、ベビーチーズ 豚肉、かまぼこ	ごはん ごま油	玉ねぎ、人参、干椎茸、キャベツ	オイスターソース、がらすープ、こしょう 薄口しょうゆ、中華スープ、塩	牛乳(乳)	566 21.8
	ハム		春雨、ごま	きくらげ、小松菜、人参、もやし				
22 水	黒糖パン、クレープ スパゲティナポリタン ハムサラダ	牛乳 4月生まれのお 友達をお祝い しよう♪	牛乳 ウインナー	黒糖パン、いちごクレープ(小麦、卵、乳不使用) スパゲティ、オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン マッシュルーム	粉サセトマトケチャップ、ブイオン トマトビューレ、デミグラスソース、塩、こしょう	牛乳(乳) スパゲティ(小麦) デミグラスソース(小麦) 黒糖パン(小麦、乳)	665 20.7
	マヨネーズ							
23 木	ごはん 鶏のからあげ 和風サラダ みそ汁	牛乳 よくかんで 食べよう	牛乳 鶏肉、片栗粉、揚げ油 ハム	ごはん 薄力粉、片栗粉、揚げ油	おろしにんにく	酒、塩、こしょう	牛乳(乳) 薄力粉(小麦)	672 23.7
	油揚げ、みそ		じゃがいも	玉ねぎ、人参、えのき、小ねぎ	煮干し(出し)、酒			
24 金	たけのこごはん ちくわの照り煮 わかめ汁	牛乳 旬の食品を 知ろう (たけのこ)	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ 竹輪1/2本 豆腐、わかめ	ごはん、三温糖、サラダ油 三温糖	たけのこ、人参、いんげん、干椎茸	濃口しょうゆ、酒、みりん 濃口しょうゆ、みりん かつお節(だし)、だし昆布 淡口しょうゆ、酒、塩	牛乳(乳)	515 20.5
	玉ねぎ、人参、えのき、小ねぎ							
27 月	ミルクパン マカロニグラタン ミートボールと野菜のスープ	牛乳 カルちゃん給食で す(カルシウムたっ ぱり献立)	牛乳 鶏肉、牛乳、チーズ 白いんげんビューレ ミートボール(卵、乳不使用)	ミルクパン ホワイトソース、バター マカロニ、パン粉、オリーブ油	ソテー、オニオン、人参、コーン	塩、こしょう 白ワイン、粉パセリ がらすープ、ブイオン、こしょう	ミルクパン(小麦、乳) 牛乳、バター、チーズ(乳) ホワイトソース(小麦、乳) マカロニミートボール(小麦)	622 24.7
	ほうれん草、玉ねぎ、人参							
28 火	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜と竹輪のおかか和え	牛乳 新じゃがを 味わおう	牛乳 鶏ひき肉、厚揚げ 竹輪、かつお節	ごはん じゃがいも、三温糖、サラダ油 ごま油	玉ねぎ、人参、つきごんにやく 干椎茸、いんげん 小松菜、もやし、人参	濃口しょうゆ、みりん 酒、かつおだし みりん、濃口しょうゆ	牛乳(乳)	549 19.2
29 水	🌸 しょうわ ひ 昭和の日 🌸							
30 木	ごはん、ふりかけ かしわうどん 春野菜のごま和え	牛乳 うどんについて 知ろう	牛乳 鶏肉、油揚げ、かまぼこ わかめ	ごはん、のりふりかけ(卵不使用) うどん麺	玉ねぎ、人参、干椎茸、しめじ 葉ねぎ	煮干し(出し)、酒 薄口しょうゆ、みりん	牛乳(乳) うどん麺(小麦)	559 21.7
	ごま、ねりごま、三温糖							

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日