



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーの元となる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(Kcal)		
3 (月)	小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン れんこんサラダ(1食マヨネーズ)	ぶたにく ウィナー	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト(缶) ピーマン	たまねぎ にんにく エリンギ	コーン きゅうり れんこん	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	614 22.3	745 26.2
4 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしのおかか煮 クービリチー	かまぼこ とうふ たまご ぶたにく さつまあげ いわしおかか	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しめじ にんにく	こんにゃく にんにく	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	629 26.4	773 31.9
5 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ タラと大豆のチリソース	にくだんご タラ だいず	牛乳	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ しょうが	えのき にんにく	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら	671 23.3	826 28
6 (木)	米粉パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ 県産真鯛のきのこソースかけ ゆでとうもろこし	とりにく またい	牛乳	にんじん きぬさや パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	きくらげ しめじ しいたけ	パン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	562 28.7	700 34.9
7 (金)	チキンライス 牛乳 かぼちゃのポタージュ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン きゅうり えだまめ	しめじ キャベツ グリーンピース パイン(缶)	こめ さとう ゼリー	あぶら	643 22.3	764 26.4
11 (火)	むぎごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 大根のナムル みかん	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	だいこん にんにく みかん	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	650 25.5	791 30.9
12 (水)	ひじきごはん 牛乳 豆腐と卵のお吸い物 豚肉と根菜のしょうが焼き	あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	コーン たまねぎ えのき れんこん	しょうが キャベツ ごぼう	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	614 24.2	751 29.2
13 (木)	パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ほうれんそうのソテー パナナ	ベーコン ローズハム	牛乳	いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	コーン バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	657 21.5	874 27.7
14 (金)	さつまいもごはん 牛乳 すまし汁 鯨のごまみそがらめ 甘酢キャベツ	くじら とうふ かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが えのき キャベツ	しょうが キャベツ	こめ さつまいも でんぶん さとう	ごま あぶら	612 26.7	731 31.6
17 (月)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ イカのマリネ オレンジ	ベーコン イカ	牛乳	にんじん ピーマン トマト(缶) あかピーマン きピーマン	コーン たまねぎ しめじ	セロリ オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも でんぶん	あぶら オリーブオイル	603 24.5	750 29.9
18 (火)	たまごカレーライス(むぎごはん) 牛乳 ビーンズサラダ	とりにく だいず うすらのたまご おおふくまめ きんときまめ	牛乳 スキムミルク	にんじん	グリーンピース たまねぎ りんご にんにく	コーン えだまめ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールー オリーブオイル	717 23	880 27.4
19 (水)	あき 秋の香りごはん 牛乳 豚汁 鮭青のりチーズフライ しそ味ひじき和え	とりにく あぶらあげ ぶたにく あつあげ	牛乳 しそあじひじき みそ さけチーズフライ	にんじん ねぎ	しいたけ しめじ しょうが こんにゃく	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	こめ くり さつまいも	あぶら	715 28.7	827 32.3
20 (木)	食パン 牛乳 かぶのクリーム煮 ミートボール 三色ソテー チョコレートクリーム	とりにく ミートボール	牛乳 こなチーズ	ほうれんそう にんじん	グリーンピース かぶ たまねぎ	コーン	パン こむぎ じゃがいも	あぶら マーガリン チョコクリーム	698 30.1	922 39.5
21 (金)	ごはん 牛乳 貝だくさんスープ 鶏のからあげ カラフルサラダ	とりにく ひよこまめ	牛乳	にんじん パセリ あかピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ	コーン えのき きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	677 24	829 28.6
24 (月)	はいが 胚芽パン 牛乳 ビーフシチュー 元氣サラダ(サラダ、ハムおほか炒め、ミニトマト)	ぎゅうにく ローズハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	トマト(缶) にんじん ミニトマト	グリーンピース たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら ごま マーガリン ごまあぶら	629 23.9	789 29.5
25 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 アジすり身揚げ 塩もみきゅうり	とりにく ちくわ あじすりみ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく れんこん	ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	736 29.9	887 34.2
26 (水)	むぎごはん 牛乳 秋のみそ汁 さんま 秋刀魚みぞれ煮 甘酢和え	あつあげ みそ さんまみぞれ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ だいこん	もやし キャベツ	こめ むぎ さつまいも さとう		659 24.4	779 27.2
27 (木)	はちみつパン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ キャベツとツナのソテー	ベーコン とりにく ツナ	牛乳	パセリ にんじん	コーン たまねぎ しょうが	りんご にんにく キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	657 28.1	826 34.5
28 (金)	むぎごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 わかめときゅうりの酢の物 ぶどうゼリー	ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう ゼリー	あぶら ごま	656 23.6	810 28.3
31 (月)	わかめ 牛乳 せん切り野菜のスープ かぼちゃコロッケ ごまドレッシングサラダ	ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃコロッケ	キャベツ たまねぎ	セロリ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	634 17.8	808 21.5

\* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。

\* 都合により献立を変更する場合があります。

10月は実りの秋です。給食でも栗、さつまいも、きのこなど、秋の味覚がたくさん登場します。お楽しみに！



10月10日 目の愛護デー  
7日の給食にブルーベリーゼリーが出ます。

10月31日 ハロウィン  
31日の給食にかぼちゃコロッケが出ます。

10月6日 県産真鯛のきのこソースかけ  
長崎県産の真鯛を長崎県水産流通加工課から無償提供いただきます。まだ残暑が続いていますが、季節は秋ということで、衣をつけて揚げた真鯛にきのこたっぷりのソースをかけて給食に出します。

