



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		I栄養 - kcal たんぱく質 g	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	前期	後期
1 木	たまごパン	牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	豚肉 てんぷら かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ きくらげ	パン 砂糖 片栗粉 油	652 30.0	827 37.7	
2 金	手巻きすし (酢飯)	牛乳 けんちん汁 手巻きのり ミンチ納豆 塩もみきゅうり	豚肉 納豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう きゅうり しょうが	米 砂糖 油	624 25.1	790 30.9	
5 月	ごはん	牛乳 筑前煮 鮭塩焼き ごま酢あえ	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ ごぼう きゅうり しめじ れんこん	米 里芋 油	630 24.6	800 30.6	
6 火	レーズンパン	牛乳 じゃが芋のウィンナー煮 ツナサラダ (別配缶) ツナ 冷凍洋梨	ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ だいこん レモン 冷凍洋梨	パン 砂糖 油	651 22.8	820 28.3	
7 水	ごはん	牛乳 とうもろこしのスープ きびなごごまフライ もずくのチャブチェ	卵 豚肉	牛乳 もずく	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン チンゲン菜 鶏皮	米 砂糖 油	655 24.4	834 30.1	
8 木	コッペパン	牛乳 キャロットポターージュ ほうれん草のソテー りんご	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ほうれん草 りんご しめじ	パン じゃがいも 油	627 25.3	770 30.9	
<p>あきやす 秋休み</p>										
14 水	きのこカレー (麦ごはん)	牛乳 ミニゼリー(りんご・ピーチ) 小松菜サラダ (別配缶) しらす干し	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ コーン きゅうり しめじ エリンギ グリーンピース にんにく	米 麦 油	653 19.1	819 23.1	
15 木	コッペパン	牛乳 ABCスープ 豆と五穀のトマト煮 みかん	鶏肉 ウィンナー	牛乳	トマトピューレ パセリ ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ なす しめじ みかん にんにく	パン 五穀 砂糖 油	628 25.8	769 31.5	
16 金	ごはん	牛乳 みそ汁 マダイのフライ おひたし	マダイ 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ほうれん草 もやし えのきたけ	米 じゃがいも 油	689 28.2	865 34.0	
19 月	さつまいもごはん	牛乳 すまし汁 青梗菜の炒め物 ししゃも磯の香フライ みかん	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ ほうれん草 みかん	米 さつまいも 油	590 20.9	754 26.8	
20 火	米粉パン	牛乳 ツナスパゲティ コールスローサラダ りんご	ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご なす トマト コーン しめじ キャベツ	パン 砂糖 油	714 26.5	906 33.3	
21 水	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー (別配缶) 錦糸卵	豆腐 豚肉 錦糸卵 赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きくらげ しょうが エリンギ にんにく	米 麦 片栗粉 油 ラー油	674 28.1	856 34.8	
22 木	コッペパン	牛乳 野菜スープ 一食ケチャップ オムレツ ブロッコリーのソテー	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン ほうれん草 キャベツ	パン 油	587 26.1	715 31.5	
23 金	ごはん	牛乳 秋の含め煮 いわしみぞれ煮 甘酢キャベツ	いわし 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ こんにゃく いんげん しめじ れんこん ごぼう	米 里芋 油	703 25.0	889 30.5	
26 月	ごはん	牛乳 春雨汁 さんまゆず味噌煮 大豆の磯煮	さんま 豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	米 春雨 油	637 23.7	803 28.8	
27 火	パイパン	牛乳 かき揚げうどん みかん キャベツとほうれん草の炒め物	鶏肉 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ほうれん草 しめじ みかん かき揚げ	パン うどん 油	696 23.0	910 28.8	
28 水	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 酢みそあえ	厚揚げ 鶏肉 厚揚げ 米みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり わかめ いんげん れんこん	米 里芋 油	683 25.8	865 31.7	
29 木	おたのしみ給食 材料を見て、どんな料理か考えてみよう! 		ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 赤ビーマン	たまねぎ キャベツ しめじ セロリ パナナ	黄パン じゃがいも 油	669 28.2	822 34.8	
30 金	ごはん	牛乳 呉汁 さばの煮つけ 昆布和え	さば 大豆 麦みそ 昆布	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが だいこん	米 里芋 油	624 25.6	787 31.1	

平均値	
651	821
25.1	31.0
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2

今月の献立について

- 10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、10月8日(木)にビタミンAを多く含んだ「キャロットポターージュ」「ほうれん草のソテー」を実施します
 - 14日(水)は、新学期最初の給食なのでデザートにミニゼリーをつけています。
 - 15日(木)の「豆と五穀のトマト煮」は、新献立です。
 - 16日(金)のマダイのフライは長崎県産です。
- 新型コロナウイルスの影響により、長崎県産水産物等学校給食活用推進事業が創設され、児童生徒へ無償で提供されます。
- 季節の献立として、「さつまいもごはん」、「秋の含め煮」、季節の果物として「みかん」「りんご」を取り入れています。
 - 「食育の日」の19日(月)は、佐世保産のさつまいもを使った「さつまいもごはん」、長崎県産の「みかん」を予定しています。



今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・さつまいも・パセリ・マダイ・れんこん
エリンギ・しょうが・えのきたけ・しめじ・みかん

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。