

ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	ざいりょう　たいない 材料と体内でのほたらき			エネルギー (kcal)
				きいろ	あか	みどり	
				たんすいかぶつ　しつ 炭水化物・脂質	たんばく　しつ　むきしつ 質・無機質（ミネラル）	ビタミン	
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
2	金	ごはん	○	米, 粒麦			550 24. 4
		さばのスタミナみそ焼き		さとう, ごま油	サバ, 赤みそ	にんにく	
		野菜のうめおかか和え		白ごま	かつおぶし	キャベツ, にんじん, きゅうり, ねりうめ	
		じゃがいものみそ汁		じゃがいも	油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	たまねぎ	
		果物(きょうほう)				ぶどう(きょうほう)	
5	月	ごはん	○	米, 粒麦			540 25. 9
		鮭の南部焼き		白ごま	サケ	しょうが	
		わかめのポン酢和え		さとう	わかめ, かつおぶし	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	
		具だくさん汁		じゃがいも	とり肉, 木綿豆腐	レモン果汁	
		果物(りんご)				だいこん, にんじん, こまつな	
6	火	おはなしきゅうしょく① おだんごスープ					550 22. 3
		ツナピラフ	○	サラダ油, 米, 粒麦	ツナ	にんじん, エリンギ水煮, たまねぎ, えだまめ	
		コーンサラダ		サラダ油, さとう		キャベツ, もやし, きゅうり	
		おだんごスープ		でんぶん, じゃがいも, バター	とり肉, 押し豆腐, おから	ホールコーン, こまつな, たまねぎ	
7	水	ごはん	○	米, 粒麦			550 26. 1
		たらのからあげ 薬味ソース		でんぶん, 油, 三温糖	タラ	しょうが, にんにく, ねぎ	
		いり卵とキャベツの和え物		油, 三温糖, ごま油	たまご	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
		みそけんちん汁		じゃがいも, 板こんにゃく	とり肉, 大豆, 白みそ, 赤みそ	だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ	
					木綿豆腐	こまつな	
8	木	おはなしきゅうしょく② まじょのたっきゅうびん					589 22. 0
		スパゲッティ・ナポリタンソース	○	スパゲッティ, オリーブ油, 三温糖, 小麦粉	ぶた肉, ベーコン	にんじん, たまねぎ	
		キャベツのスープ			とり肉	マッシュルーム水煮, ピーマン	
		星くずビスケットケーキ		三温糖, 小麦粉, バター		にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	
9	金	「めのあいごデー」メニュー					551 19. 9
		にんじんチャーハン	○	米, 粒麦, サラダ油	やきぶた, たまご	にんじん, にんにく, しょうが	
		ビーフンスープ		ビーフン, でんぶん, ごま油	鶏肉	ねぎ, ほししいたけ, こまつな	
		ブルーベリーヨーグルト			ヨーグルト	にんじん, えのきたけ, こまつな	
13	火	6年生だいいくたいかいおうえんメニュー					597 29. 0
		ごはん	○	米, 粒麦			
		チキンみそカツ		小麦粉, パン粉, 油, 三温糖, 中さら糖	とり肉, 牛乳, 赤みそ, 豆みそ	にんにく	
		小松菜のおひたし		さとう	かつおぶし	にんじん, こまつな, キャベツ, もやし	
		かきたま汁		でんぶん	とり肉, 絹ごし豆腐, わかめ, たまご	にんじん	
果物(きょうほう)			ぶどう(きょうほう)				
14	水	豚肉と青菜のあんかけご飯	○	米, 粒麦, 油, でんぶん, さとう	ぶた肉	しょうが, ほししいたけ, にんじん	584 21. 0
		さつまいもと大豆のみつがらめ		でんぶん, さつまいも, 油	大豆	たまねぎ, はくさい, こまつな	
		小松菜スープ		三温糖, 水あめ			
15	木	セサミココアトースト	○	食パン, 無塩バター, はちみつ	豆乳	こまつな	575 23. 4
		小松菜ベーコンサラダ		グラニュー糖, ねりごま, 白すりごま		にんじん, にんにく, しょうが	
		シーフードホワイトシチュー		サラダ油, じゃがいも, 米粉	ベーコン	エリンギ, こまつな, キャベツ	
					ベーコン, レンズ豆, 大豆, イカ	たまねぎ, にんじん, しめじ, こまつな	
16	金	ごはん	○	米, 粒麦			558 23. 5
		ししやものカレー揚げ		小麦粉, 油	ししやも		
		野菜のごま和え		白すりごま, ねりごま, 三温糖		こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	
		のっぺい汁		じゃがいも, 板こんにゃく, でんぶん	とり肉, 生揚げ	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	
		果物(梨)				梨	
19	月	ご飯	○	米, 粒麦			545 26. 2
		めだいのしょうが焼き		さとう	メダイ	しょうが, ねぎ, しょうが	
		野菜のごまみそ和え		白すりごま, ねりごま, 三温糖	白みそ	こまつな, もやし, にんじん	
		かぶと豆腐のみそ汁			木綿豆腐, 大豆, 赤みそ, 白みそ	かぶ, えのきたけ, かぶのは	
		果物(極早生みかん)				ごくわせみかん	
20	火	ごはん	○	米, 粒麦			542 25. 6
		ひじき入り卵焼き		サラダ油, さとう	とり肉, 大豆, ひじき, たまご	たまねぎ, ほししいたけ, こまつな	
		キャベツのおかか和え			かつおぶし	キャベツ, にんじん, もやし, しょうが	
		豚汁		サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも	ぶた肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
21	水	ながさきけんのきょうどりょうり					550 27. 6
		長崎ちゃんぽん	○	むし中華めん, ごま油	ぶた肉, 豆乳, なんと, あさり, エビ	にんにく, しょうが, にんじん, こまつな	
		きびなごのから揚げ		サラダ油, でんぶん		たまねぎ, きくらげ, キャベツ	
		浦上そぼろ		小麦粉, でんぶん, 油	きびなご	しょうが, にんにく	
		果物(バナナ)		サラダ油, つきこんにゃく, 三温糖	ぶた肉, さつま揚げ	ごぼう, にんじん, もやし, ピーマン	
22	木	なんちゃってコロッケパン	○	さとう	バナナ		533 22. 9
		オニオンドレサラダ		コッペパン, サラダ油, じゃがいも, パン粉	白いんげん豆, ぶた肉	たまねぎ, キャベツ	
				サラダ油, 三温糖		キャベツ, にんじん, きゅうり	
		コーンスープ		サラダ油, 米粉	とり肉, レンズ豆, 牛乳, 豆乳	ブロッコリー, たまねぎ	
23	金	「じゅうさんや」のぎょうじしょく					554 25. 5
		栗ごはん	○	米, もち米, 生むき栗			
		鮭の西京焼き		三温糖	サケ, 白みそ		
		海藻サラダ		白ごま, サラダ油	わかめ, とさかのり, くきわかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん	
		月見汁		白玉粉	とり肉, 油揚げ	にんじん, えのきたけ	
24	土	ローリングストックきゅうしょく					594 17. 1
		秋野菜カレーライス	○	米, 粒麦, サラダ油, さつまいも	とり肉, 粉チーズ	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ	
		切干大根のサラダ		バター, 小麦粉		にんじん, しめじ, れんこん	
		べろんぜリーボンチ		さとう, ごま油		キャベツ, にんじん, きゅうり	
27	火	みんなのきゅうしょく～きゅうしょくでSDGsをかんがえる～	○	さとう	粉寒天	切干しだいこん	560 22. 8
		ごはん		米, 粒麦		にんじん, オレンジジュース, パイン缶	
		リサイクルふりかけ		三温糖	こんぶ, かつおぶし		
		ぼらのあげづけ		でんぶん, 油, さとう	ぼら, 牛乳	しょうが	
		SDGsサラダ		油, ごま油, さとう		だいこん, ブロッコリー	
28	水	さつまいものみそ汁	○	さつまいも	白みそ, 赤みそ	にんじん, こまつな, しょうが	540 26. 5
		ピザトースト		はいが食パン, サラダ油, さとう	ぶた肉, ぶたレバー, ピザチーズ	だいこん, にんじん, こまつな	
		ガーリックドレサラダ		サラダ油, さとう		にんにく, セロリー, たまねぎ	
		豆まめチャウダー		サラダ油, 米粉	ベーコン, 大豆, ひよこ豆	マッシュルーム水煮, ピーマン	
29	木	かんこくのりょうり					582 28. 8
		ビビンバ	○	豆乳, 牛乳, 粉チーズ		たまねぎ, にんじん, しめじ, こまつな	
		レバーとポテトのみそがらめ		米, 粒麦, 白ごま, 油, さとう, ごま油	たまご, ぶた肉, ぶたレバー, 赤みそ	にんにく, しょうが, ねぎ, 大豆もやし	
		わかめスープ		でんぶん, じゃがいも, 油, さとう	ぶたレバー, 赤みそ	もやし, こまつな, にんじん	
30	金	ハロウィンメニュー					616 21. 9
		ペッパーチキンピラフ	○	とり肉		しょうが, にんにく	
		ミネストローネ		米, 粒麦, バター, サラダ油, 中さら糖	ベーコン, ぶた肉, 大豆	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ	
		パンプキンケーキ		三温糖, バター, サラダ油, 小麦粉	脱脂粉乳, 豆乳	たまねぎ, キャベツ, トマト缶, こまつな	

ランチョンマットとマスクは
毎日ご準備をお願いします。

きゅうしょくのまえに
てあらいを
しっかりしましょう。

おはなしきゅうしょく

2～16日に行われる「どんぐり読書週間」に合わせて、給食でも読書の世界を広げてほしいと考え、おはなしの中に登場する食べ物や料理を給食に取り入れました。
詳しくは給食だよりで紹介しています。

6日「おだんごスープ」より
「おだんごスープ」

8日「まじょのたっきゅうびん」より
「星くずビスケットケーキ」

9日は、
めのあいごデーです。

10月10日は「目の愛護デー」といい、日頃たくさん使っている目を大切にする日です。
給食では、目に良いとされるビタミンAやアントシアニンを含んだ食材を使います。

6年生
体育大会応援メニュー

13日の給食は、6年生が14日の体育大会で頑張れるよう、自分に勝つ！ようと願いを込めて、チキンみそカツを作ります！

旬の食べ物しょうかい

- ・くり　・さつまいも
- ・れんこん　・かぶ
- ・さけ　・さば　・ぼら
- ・なし　・ぶどう　・りんご

給食では、子供たちに旬の新鮮でおいしい食べ物を味わってほしいと考え、毎月の献立に取り入れています。
ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

21日は、
長崎県の郷土料理　です。

長崎県は昔から外国との交流が盛んな土地でした。そのため、外国の文化を取り入れた料理がたくさん作られてきました。長崎ちゃんぽんは長崎県の料理として有名ですね。給食でも朝からトリガラをくつつく煮て、本場のスープを再現します。

23日は、
十三夜の行事食　です。

今年の十三夜は10月23日です。
十三夜は十五夜に次いで美しいとされ、昔から大切にされてきました。旬の作物である栗をお供えすることから「栗名月」と呼ばれています。給食では、生の栗を使って豪華な栗ご飯を作ります。

27日は、
みんなのきゅうしょく

～給食からSDGsを考える～

10月30日の「食品ロス削減の日」にちなんで、環境について考えて食べる特別メニューを作ります。

29日は、
韓国の料理　です。

韓国と言えば辛い料理のイメージが強いですが、辛い料理もたくさんあります。ビビンバは野菜をたくさん使った混ぜご飯で、しっかりと混ぜて食べるのがいしさのコツだそうです。

10月31日は、
ハロウィン　です。

ハロウィンは、もともとイギリスのケルト人のお祭りです。お彼岸や豊かな実りに感謝する意味もあるそうです。給食ではカボチャのケーキを作ります。