

10月 よていこんだてひょう

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	木	豆腐とエビの中華丼 中華サラダ 中華いももち	○	エビ 豆腐 牛乳 鶏肉	精白米 粒麦 油 さとう てん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉葱 だけのこ 白菜 えのき 小松菜 もやし きゅうり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g	8日のカレーうどんは、4年3組のリクエストです。白々の残食が少ないクラスには給食の献立をリクエストする機会を設けますので、楽しみにしててください！
3	金	栗ごはん マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	○	牛乳 マス みそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ	精白米 もち米 粟 ごま さとう 油 こんにゃく 里芋 てん粉 麩	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ みかん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.5 g	
4	土	キャロットライス チキンクリームソース オニオンドレッシングサラダ 	○	鶏肉 牛乳 豆腐 ツナ	精白米 粒麦 油 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも さとう	人参 玉葱 しめじ パセリ コーン キャベツ 小松菜	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	
7	火	ごはん のりとひじきの佃煮 イカのかりんと揚げ キャベツの和え物 豆乳みそ汁	○	のり ひじき 牛乳 イカ 生揚げ 大豆 豆乳	精白米 粒麦 さとう 油 水あめ てん粉 ごま	しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g	
8	水	4-3リクエスト給食 カレーうどん 三色野菜のごま和え みつ豆	○	豚肉 油揚げ 牛乳 赤えんどう豆	油 てん粉 うどん さとう ごま	人参 玉葱 小松菜 キャベツ コーン 黄桃 りんご バインりんごジュース	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.4 g	16日は給食室で小麦粉から作った手作りパンです。秋が旬
9	木	三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	○	豚肉 大豆 たまご 牛乳 油揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう 油 てん粉 中ざら糖 さつまいも 水あめ ごま	しょうが 小松菜 玉葱 人参 大根 白菜 なめこ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g	のさつまいもがたっぷり入ったパンを提供します。ぜひ、味わって食べてみてください！
10	金	ヨーグルトトースト ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	○	ヨーグルト 牛乳 たまご 白いんげん豆 豚肉 ツナ	無塩食パン さとう パター 油 小麦粉 じゃがいも ごま	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんご	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g	
14	火	ごはん 揚げ大豆のごまからめ 鯖のカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	大豆 牛乳 鯖 みそ 豚肉 たまご	精白米 粒麦 てん粉 油 さとう 水あめ ごま油 こんにゃく ごま	しょうが ごぼう 人参 れんこん 大根 だけのこ えのき ねぎ 小松菜	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g	22日はバースデー給食であり、長崎県の郷土料理でもあります。10月がお誕生日の皆さんおめでとうございます。お祝いとしてカステラを提供します。
15	水	ごはん わかめせぼろ ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え 肉豆腐	○	鶏肉 わかめ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 ごま油 さとう 油 春巻きの皮 しらたき	しょうが 切干大根 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉葱 白菜 えのき ねぎ 小松菜	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g	
16	木	手作りさつまいもパン 鶏肉のスープ煮 アーモンドサラダ	○	豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ	強力粉 小麦粉 油 さとう さつまいも じゃがいも アーモンド	玉葱 人参 キャベツ 小松菜	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g	
17	金	ごはん 秋刀魚の松前煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 真沢山みそ汁 りんご	○	牛乳 秋刀魚 昆布 油揚げ 鶏肉 みそ	精白米 粒麦 さとう ごま 油 こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 ごぼう しめじ ねぎ 水菜 りんご	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g	23日は世界の料理でスペインの料理を提供します。トル
20	月	吹き寄せごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ白玉汁 みかん	○	油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	精白米 粒麦 油 さつまいも さとう てん粉 小麦粉 こんにゃく 白玉粉	人参 しいたけ しめじ さやいんげん 玉葱 もやし 白菜 大根 えのき かぼちゃ みかん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g	ティージャはスペインのたまご料理です。コシードは野菜と肉を煮込んだシチューのような料理です。
21	火	ポークストロガノフ レモンドレッシングサラダ ポテトビーンズフライ	○	豚肉 生クリーム 牛乳 ツナ 大豆	精白米 粒麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも てん粉	にんにく トマト 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g	
22	水	バースデー給食/長崎の郷土料理 長崎ちゃんぽん 白菜の和え物 カステラ	○	豚肉 イカ エビ かまぼこ 牛乳 おかか たまご	中華麺 油 ごま油 さとう はちみつ 小麦粉	しょうが にんにく 玉葱 人参 コーン もやし キャベツ 小松菜 白菜 きゅうり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g	24日はセレクト給食です。この日は栗物のセレクトです。巨峰とシャインマスカットのどちらを食べるのか考えておきましょう！
23	木	世界の料理・スペイン ライス トルティージャ(スパニッシュオムレツ) シーフードサラダ コシード(スペインのポトフ風) オレンジ	○	ハム たまご 牛乳 イカ タコ 豚肉 ひよこ豆	精白米 粒麦 油 じゃがいも さとう オリーブ油	玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	
24	金	セレクト給食 きな粉揚げパン 豚肉とエビの中華スープ煮 春雨サラダ 巨峰または シャインマスカット	○	きな粉 牛乳 豚肉 エビ ハム	無塩パン 油 さとう 春雨 ごま油 ごま	人参 玉葱 しいたけ ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり 巨峰 シャインマスカット	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g	
27	月	創立60周年記念献立 赤飯 メルルーサのフライ 小松菜の一味醤油和え 紅白はんぺんのお吸い物	○	ささげ 牛乳 メルルーサ おかか 鶏肉 はんぺん	精白米 もち米 ごま 油 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g	27日は春江小学校の創立60周年をお祝いして「赤飯」や「紅白はんぺんのお吸い物」などの献立を提供します。みんなで春江小の60歳をお祝いしましょう！
28	火	ピピンバ ズンドゥップチゲ フルーツファチェ	○	豚肉 たまご 牛乳 豆腐 みそ 寒天	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが 小松菜 人参 もやし 白菜 ねぎ キムチ には バインジュース バイン 黄桃 りんご	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g	
30	木	ごはん わかめのにんにく醤油炒め わかさぎのごまからめ キャベツのおかか和え 豚汁 	○	わかめ 牛乳 わかさぎ おかか 豚肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 さとう てん粉 じゃがいも ごま こんにゃく	にんにく キャベツ 小松菜 人参 コーン ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	
31	金	ハムとさつまいものピラフ レパールのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん 	○	ハム 牛乳 豚レバー 鶏肉	バター 油 精白米 小麦粉 さつまいも てん粉 さとう マカロニ	玉葱 パセリ 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン セロリー かぼちゃ 小松菜 みかん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g	