

10月 よていこんだてひょう

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとことメモ
2	水	パースデー給食・長崎県郷土料理 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 ツナ 豆乳	中華麺 油 ごま油 さとう 小麦粉 はちみつ	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 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	2日はパースデー給食です。10月が誕生日の皆さん、
3	木	ごはん 鶏のつくね焼き 小松菜とじゃこのおかつ和え 田舎汁	○	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ みそ	精白米 麦 でん粉 さとう 油 さつま芋	玉葱 キャベツ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g	おめでとうございます！この日は長崎県の郷土料理で
4	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 みかん	○	牛乳 秋刀魚 昆布 油揚げ 鶏肉 みそ	精白米 麦 さとう ごま 油 こんにやく	にんにく しょうが キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ 水菜 みかん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g	もあるカステラを、デザートとして用意します。
7	月	きな粉揚げパン 肉団子入り中華スープ 春雨サラダ	○	きな粉 牛乳 豚肉 大豆	無塩パン 油 さとう でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが 椎茸 人参 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし 切り干し大根	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g	 お誕生日おめでとう!
9	水	ツナとイカのクリームスパゲッティ ポテトサラダ オニオンスープ オレンジ	○	鶏肉 イカ ツナ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも さとう でん粉	にんにく 玉葱 人参 しめじ きゅうり コーン キャベツ 小松菜 オレンジ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g	10日の三色丼は、豚ひき肉のそぼろ、炒り卵、小松菜をご
10	木	三食丼 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 麦 油 さとう でん粉 さつま芋 中ざら糖 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 659 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g	飯に混ぜたもので、その名前の通り三色の食材を使用した彩
11	金	ごはん ししゃものごま天ぷら ハリハリ和え 肉豆腐	○	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	精白米 麦 小麦粉 ごま 油 ごま油 さとう しらたき	切り干し大根 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 594 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g	の良い丼料理です。見た目と味の両方を楽しんでもらえると嬉しいです。
15	火	手作りさつまいもパン 豚肉のスープ煮 アーモンドサラダ	○	豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	強力粉 小麦粉 さとう 油 さつま芋 ごま じゃがいも アーモンド	セロリー 玉葱 人参 キャベツ 小松菜	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g	
16	水	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ 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	○	大豆 牛乳 マス みそ かつお節 豚肉 生揚げ わかめ	精白米 麦 でん粉 油 さとう 水あめ ごま こんにやく さといも 麩	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g	11日のハリハリ和えの「ハリハリ」は 切干大根のこ
17	木	ピピンバ コンナムルクック(豆もやしスープ) フルーツファチェ	○	豚肉 たまご 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	精白米 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 玉葱 ねぎ えのき 大豆もやし みかん りんご バイン	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g	とを表しており、噛むとはりはりとした音がすることが名前の由来だといわれています。その名前の通り、切干大根を使って作る和え物です。
18	金	世界の料理・スペイン シーフードパエリア ソパデアホ(にんにくスープ) パタスタブラバス(トマトソースかけポテトフライ) オレンジ	○	鶏肉 イカ エビ 牛乳 たまご	精白米 麦 油 オリーブ油 パン粉 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく キャベツ トマト パセリ オレンジ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g	
21	月	秋の香りごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ 五目汁 みかん	○	油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	精白米 もち米 油 さとう ごま でん粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも	人参 椎茸 しめじ 舞茸 さやいんげん 玉葱 もやし 白菜 大根 ねぎ 小松菜 みかん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	
22	火	ガーリックトースト イカのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ バナナ	○	牛乳 鶏肉 イカ 豆乳 白いんげん豆 ツナ	無塩食パン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく 人参 玉葱 パセリ コーン キャベツ ブロッコリー バナナ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.5 g	4日の主菜には秋刀魚を、15日の手作りパン
23	水	ごはん じゃこ入り卵焼き 小松菜の和え物 呉汁	○	牛乳 ツナ ちりめんじゃこ 卵 豆腐 大豆 みそ わかめ	精白米 麦 油 ごま	玉葱 人参 小松菜 もやし キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	にはさつまいもを使った料理を提供します。
24	木	セレクト給食 ごはん のりとひじきの佃煮 鯖の照り焼き または 鶏肉のごまみそ焼き 豚肉ときのこの野菜炒め 豆乳入りみそ汁	○	のり ひじき 牛乳 鯖 豚肉 生揚げ 豆乳 みそ 鶏肉	精白米 麦 さとう 水あめ でん粉 油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 もやし 人参 しめじ えのき 玉葱 大根	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	どちらか秋が旬の食べ物です。秋刀魚の松前煮は長時間煮込むため味が染み込んで柔らかく
25	金	ハムとさつまいものピラフ レバー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 レバー 鶏肉	バター 油 精白米 麦 さつま芋 でん粉 さとう マカロニ	玉葱 パセリ しょうが キャベツ 人参 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 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	美味しく
28	月	ごはん わかめそぼろ 鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	鶏肉 わかめ 牛乳 サバ 豚肉 みそ たまご	精白米 麦 ごま油 さとう ごま こんにやく でん粉 油	しょうが 人参 れんこん ごぼう パプリカ 大根 たけのこ えのき ねぎ 小松菜	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g	
29	火	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 大豆 豚肉 ツナ	食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	レモン 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 600 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g	24日はセレクト給食です。
30	水	えどちゃんあんかけ丼 じゃこの和え物 厚揚げのみそ汁	○	鶏肉 大豆 イカ あさり 牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ みそ わかめ	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 玉葱 大根 ねぎ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g	鯖の照り焼きか鶏のごまみそ焼きのどちらを選
31	木	チキンカレーライス セサミサラダ オレンジ寒天ポンチ	○	鶏肉 牛乳 ツナ 粉寒天	精白米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 オレンジジュース バイン みかん りんご	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.5 g	ぶか考えておきましょう！

給食実施回数：20回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。