令和５年度
１０ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			体をつくる基になる（赤）		体の調子を整える基になる（緑）		エネルギーの基になる（黄）		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		630	799
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく　ぼうてん		にんじん	たまねぎ　グリンピース こんにゃく	じゃがいも　さとう でんぷん	油		
		小松菜の炒め物	かつおぶし　うすあげ	しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	油　ごま油	22.3	27.1
		柿				かき				
3	火	スタミナライス	ぶたにく		にんじん	ごぼう　えだまめ　にんにく	こめ　さとう	油	657	768
		牛乳		牛乳						
		卵スープ	とりにく　たまご		にんじん　にら	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん		23.4	27.3
		かぼちゃフライ			かぼちゃフライ			油		
		キャベツのレモン和え				キャベツ　レモン	さとう			
4	水	はちみつパン　牛乳		牛乳			はちみつパン		616	774
		五目ビーフン	ぶたにく　やきぶた		にんじん	たまねぎ　キャベツ　たけのこ きくらげ　もやし	ビーフン	油　ごま油		
		大根とナッツのサラダ	だいず		あかピーマン	だいこん　きゅうり	さとう	アーモンド　油	25.7	31.1
		ヨーグルト		ヨーグルト						
5	木	小豆ごはん					こめ　あずき	くろごま	588	駅伝大会
		牛乳		牛乳						
		さらさ汁	とうふ　はんぺん ちくわ　こめみそ		ねぎ	はくさい　たまねぎ			24.8	
		いわしのかば焼き	いわし（こなつき）			しょうが	でんぷん　さとう	油		
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう			
6	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		618	769
		キャロットポタージュ	ベーコン	スキムミルク	にんじん　パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター　油 なまクリーム		
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル			オリーブ油	27.6	34.1
		キャベツとブロッコリーのソテー			ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし		油		
10	火	カツカレーライス（麦ごはん）					こめ　おおむぎ		693	839
		カツカレーライス（ルウ）	とりひきにく　ぶたレバー	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも	油　カレールウ		
		カツカレーライス（カツ）	ローストンカツ					油	23.1	26.1
		牛乳		牛乳						
		海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり　とうもろこし	さとう	ごま油　油		
11	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		小体会	748
		レンズ豆のスープ	とりにく		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ　マッシュルーム	レンズまめ	油		
		さばのマスタード焼き	ごまさば					マヨネーズ風調味料 （たまごなし）		35.8
		野菜ソテー	ベーコン		こまつな	もやし　とうもろこし		油		
12	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		620	連合音楽会
		すき焼き	ぶたにく やきどうふ		にんじん	こんにゃく　はくさい　ふかねぎ	マロニー　さとう	油		
		切り干し大根の甘酢和え				きりぼしだいこん　きゅうり	さとう		26.0	
		小魚の佃煮		にぼし			さとう	ごま		
13	金	小さいコッペパン　牛乳		牛乳			しょうコッペパン		613	838
		五目うどん	うすあげ　はんぺん	わかめ	こまつな　にんじん	たまねぎ	うどん			
		鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりにく とりきもたつた		さやいんげん あかピーマン	しょうが　れんこん	でんぷん　さとう	油	25.1	33.2
16	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		676	お弁当の日
		チャーシャン豆腐	ぶたにく　あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ　たけのこ　しいたけ ふかねぎ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	油		
		三色ナムル			にんじん　ピーマン	もやし	さとう	ごま油　ごま	27.6	
		みかん				みかん				
17	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		613	774
		秋野菜の煮物	とりにく		にんじん　さやいんげん	れんこん　ごぼう　こんにゃく　しいたけ	さといも　くり　さとう	油		
		あじのごまみそ焼き	あじ　こめみそ			しょうが　にんにく	さとう	ごま	28.6	34.9
		白菜とほうれん草のおひたし			ほうれんそう	はくさい	さとう			

※10日（火）かいそうミックス・・・茎わかめ，昆布，赤つのまた，青つのまた，白キリンサイ

◎裏面もごらんください。

令和５年度
１０ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			体をつくる基になる（赤）		体の調子を整える基になる（緑）		エネルギーの基になる（黄）		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
18	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		614	767
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ　たまねぎ　だいこん		油		
		米粉と白花豆のグラタン	とりにく　こめみそ	牛乳　チーズ	ほうれんそう	たまねぎ　マッシュルーム	こめこ しろはなまめペースト	油	27.5	33.7
		れんこんのソテー			にんじん	れんこん		油		
19	木	さつまいもごはん					こめ　さつまいも	くろごま	600	791
		牛乳		牛乳						
		かきたま汁	たまご　とりにく		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ　しいたけ	でんぷん		26.6	35.7
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		
		豚肉と小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな　にんじん	もやし　しめじ	さとう	油　ごま油		
20	金	黒砂糖パン　牛乳		牛乳			くろざとうパン		632	810
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく　ウインナー		にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		チキンサラダ（チキン）	サラダ用チキン			レモン			27.0	33.6
		チキンサラダ（野菜）				キャベツ　きゅうり	さとう	油		
23	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		664	828
		白玉汁	はんぺん		にんじん　こまつな	えのきたけ　たまねぎ	しらたまもち			
		鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん　じょうようこ	油	25.2	30.7
		浦上そぼろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう　こんにゃく　もやし	さとう	油		
24	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		650	805
		肉みそおでん	ぶたひきにく　こめみそ あつあげ　ぼうてん		にんじん　さやいんげん	こんにゃく　だいこん	じゃがいも　さとう	油		
		焼きししゃも		ししゃも					28.0	33.1
		もやしの甘酢炒め			あかピーマン	もやし	さとう	油		
25	水	小さいコッペパン　牛乳		牛乳			しょうコッペパン		607	781
		皿うどん	ぶたにく　はんぺん ちくわ　いか		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ	チャーメン さとう　でんぷん	油		
		シュウマイ	シュウマイ						25.7	32.5
		大根のピリッと漬け				だいこん　きゅうり		ごま油		
		いちごジャム					いちごジャム			
26	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		612	776
		豚汁	こめみそ　ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく　ふかねぎ　だいこん	さつまいも			
		ゆで干し大根の卵焼き	とりひきにく　たまご		ねぎ	ゆでほしだいこん	さとう	油	24.5	30.4
		白菜の昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい				
27	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		625	796
		マカロニのクリーム煮	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ マカロニ	バター　油 なまクリーム		
		野菜サラダ				キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	油	25.5	31.3
30	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		615	783
		けんちん汁	とりにく　とうふ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ふかねぎ ごぼう		油		
		松風焼き	とりひきにく　だいず むぎみそ		ねぎ	しょうが	パン粉　さとう	油　ごま	27.4	33.9
		キャベツのしそ和え			あかしそ	キャベツ				
31	火	チキンライス	とりにく			たまねぎ　マッシュルーム グリンピース	こめ	油	624	773
		牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　とうもろこし　セロリー	じゃがいも	油	26.4	32.1
		たらのマリネ（たら）	たら				でんぷん	油		
		たらのマリネ（野菜）			あかピーマン	キャベツ　きゅうり　レモン	さとう	油		

エネルギー　平均 628kcal（基準値 650kcal）	たんぱく質　平均 26.1ｇ（基準値 26.0ｇ）
エネルギー　平均 791kcal（基準値 830kcal）	たんぱく質　平均 32.2ｇ（基準値 34.0ｇ）

行事食（いろいろの行事にちなんだ料理を提供します）

１０月７日から「長崎くんち」が始まります。踊り町の家では，小豆ご飯やお煮しめ，更紗汁，ざくろなますなど，昔から伝わるくんち料理が食卓を飾ります。それにちなんで，給食でも5日にくんち料理を作ります。

「小豆ご飯」　…　もち米を使わずに，普通のお米と小豆を炊いたご飯です。　「更紗汁」　…　かまぼこ，竹輪，豆腐 などが入ったみそ仕立ての汁物 です。

「紅白なます」　…　大根とにんじんを使ったお祝いの席で食べられる料理です。

その他にも行事食として，駅伝応援メニュー「スタミナライス」，目の愛護デー「キャロットポタージュ」，小体会応援メニュー「カツカレー」などを予定しています。

◎裏面もごらんください。