



◎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。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい				えいようか		
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	631	22.0
		しらたまじる 白玉汁	はんぺん とりにく		にんじん ほうれんそう	はくさい	しらたまもち		
		ローストンカツ	☆ローストンカツ				油		
		やさいのいろどり炒め			さやいんげん	キャベツ	油		
3	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	618	23.4
		ポトフ	☆ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん	じゃがいも 油		
		ビーンズサラダ	だいず			きゅうり キャベツ	さとう きんときまめ ☆マヨネーズふうちようみりょう(たまごなし)		
		チーズ		チーズ					
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	616	25.8
		とり 鶏ごぼ汁	とりにく とうふ		にんじん こまつな	ごぼう こんにやく			
		さばの煮つけ	☆さば			しょうが	さとう		
		きゅうりと春雨の酢のもの				きゅうり もやし	さとう はるさめ ごま油		
5	木	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン	659	22.3
		ほっほうさい 八宝菜	ぶたにく うずらたまご		にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ しょうが	でんぷん さとう 油		
		だいがく 大学いも					さつまいも さとう 油 くるごま		
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	604	19.3
		あきやさい 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	じゃがいも くり さといも さとう 油		
		こうはく 紅白なます			にんじん	だいこん	さとう		
		なし 梨				なし			
10	火	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン	603	25.6
		きのこスパゲッティ	ぶたにく		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲッティ 油		
		ほうれん草のサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう ごま ごま油		
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	626	22.1
		けんちん汁	とうふ		にんじん	はくさい だいこん こんにやく	油		
		とりにく 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた				でんぷん さとう		
		きゅうりの塩もみ				きゅうり	こむぎこ 油		
12	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	611	25.0
		あきあじ 秋味シチュー	とりにく ベーコン	チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも くり		
		こまつな 小松菜とツナのソテー	☆ライトツナ		こまつな にんじん	もやし	こむぎこ 油		
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	641	22.7
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう れんこん	じゃがいも さとう		
		いんげんのごまあえ	あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	グリーンピース	油		
		りんご				りんご	さとう ごま		
16	月	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	639	18.3
		牛乳		牛乳		グリーンピース	油 カレールウ		
		ごぼうとアーモンドのサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう 油 アーモンド		

☆印は加工品です。◎裏面もご覧ください。

ながさき 長崎くんち(10月7日～9日)は、長崎市にある諏訪神社の祭礼行事で、奉納踊は国の重要無形民俗文化財に指定されています。約380年以上も続いている伝統的なお祭りです。

学校給食では、6日に伝統的なくんち料理をアレンジした「秋野菜の煮物」と「紅白なます」を実施する予定です。



おらんだまんざい 『阿蘭陀漫才』



くじら しおふき 『鯨の潮吹き』

「写真提供：◎長崎県観光連盟」

◎10/4(水)は中学校駅伝大会・10/11(水)は小体会です。給食では、2日(月)にローストンカツ(勝つ)の献立で応援します！



◎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。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g
17	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		663	29.0
		アイントプフ	ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	レンズまめ	油		
		トマトオムレツ	☆トマトオムレツ							
		ブロッコリーとコーンのソテー	☆ウィンナー		ブロッコリー	とうもろこし		油		
		ブルーベリージャム					☆ブルーベリー ジャム			
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607	22.1
		根菜のみそ煮	ぶたにく あかみそ みそ あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん れんこん しょうが ごぼう こんにゃく	さとう	油		
		白菜のひじきあえ		☆しそあじひじ き	にんじん	はくさい きゅうり				
19	木	みかんパン 牛乳		牛乳			みかんパン		627	29.9
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		吹き寄せ揚げ	だいず	こんぶ にぼし		れんこん	さつまいも でんぶん	油		
20	金	ピビンバ丼 (コチュジャン使用)	ぎゅうにく		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく	ごはん さとう	油 ごま油	607	29.4
		わかめスープ	とうふ とりにく	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ		ごま ごま油		
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602	23.0
		厚揚げの中華煮 (オイスターソース使用)	とりにく あつあげ		にんじん なら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	油		
		ゆで干し大根の甘酢あえ				ゆでほしだいこん きゅうり	さとう	ごま油		
24	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		614	26.9
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこ	油		
		ひよこ豆とコーンのソテー	ぶたにく			とうもろこし えだまめむきみ	ひよこまめ	油		
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		591	22.9
		太刀魚つみれの吸い物	☆たちうおつみれ		にんじん こまつな	はくさい				
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ				でんぶん さとう こめこ	油 ごま		
		ほうれん草ののり酢あえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま油		
26	木	米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		618	28.1
		野菜ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ラーメン	ごま油		
		カシューナッツとチンゲンサイの炒め物	とりにく		チンゲンサイ あかピーマン	とうもろこし えだまめむきみ にんにく	さとう	カシューナッツ 油		
27	金	親子丼	とりにく たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん	油	670	25.4
		牛乳		牛乳						
		里いものみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい	さといも			
		ムース					☆ムース			
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603	21.5
		豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油		
		野菜のみみづけ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう			
		柿				かき				
31	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		612	28.1
		ワンタンスープ	ぶたにく はんぺん		にんじん ねぎ	キャベツ もやし	ワンタン			
		たらの香味揚げ	☆たらかくぎり		ねぎ	にんにく	さとう	油 ごま油 ごま		
		きゅうりのあえ物			にんじん	きゅうり	さとう			

19日(木)は、食育の日です。県産品のみかんを使用したみかんパン、
煮干しを使用した吹き寄せ揚げ、長崎の郷土料理ちゃんぽんです。



☆印は加工品です。◎裏面もご覧ください。

栄養価平均	622	24.4 15.7 %
栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%