

令和7年

10月分

## 学校給食予定献立表

長崎市西泊中学校

◎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            |        |                 |                           |               | 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) |              |
|    |    |                 | 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           |
| 1  | 水  | 黒砂糖パン           |                     |        |                 |                           | くろざとうパン       |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | じゃがいものベーコン煮     | ベーコン ぶたにく           |        | にんじん さやいんげん     | たまねぎ                      | じゃがいも さとう     | 油            |
|    |    | 野菜のマスタード炒め      | とりにく                |        | こまつな            | キャベツ とうもろこし               |               | 油            |
|    |    | オレンジ            |                     |        |                 | オレンジ                      |               |              |
| 2  | 木  | チキンカレーライス(麦ごはん) |                     |        |                 |                           | こめ おおむぎ       |              |
|    |    | チキンカレーライス(ルウ)   | とりにく ぶたレバー          |        | 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      |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | ひじきサラダ          |                     | ひじき    |                 | きゅうり とうもろこし               | さとう           | 油 ごま油        |
| 3  | 金  | コッペパン           |                     |        |                 |                           | コッペパン         |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | レンズ豆のスープ        | ベーコン                |        | にんじん            | キャベツ たまねぎ                 | レンズまめ         | 油            |
|    |    | おからホキフライ        | おからホキフライ            |        |                 |                           |               | 油            |
|    |    | ごぼうサラダ          |                     |        | にんじん            | ごぼう きゅうり                  | さとう           | ごま 油         |
| 6  | 月  | ごはん             |                     |        |                 |                           | こめ            |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | かきたま汁           | とうふ たまご             |        | ねぎ              | たまねぎ はくさい えのきたけ           | でんぶん          |              |
|    |    | 里芋コロッケ          |                     |        |                 |                           | さといもコロッケ      | 油            |
|    |    | れんこんの炒め物        | ぶたにく                |        | にんじん            | れんこん                      |               | 油            |
|    |    | お月見ゼリー(梨)       |                     |        |                 |                           | つきみゼリー        |              |
| 7  | 火  | 麦ごはん            |                     |        |                 |                           | こめ おおむぎ       |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | トック             | とりにく                |        | にんじん ねぎ         | だいこん しいたけ たけのこ            | トック           | 油 ごま         |
|    |    | 豚肉の韓国風炒め物       | ぶたにく                |        | にんじん にら         | キャベツ                      | さとう はるさめ      | ごま油 油        |
|    |    | 柿               |                     |        |                 | かき                        |               |              |
| 8  | 水  | コッペパン           |                     |        |                 |                           | コッペパン         |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | ポークビーンズ         | だいず ぶたにく ベーコン       |        | にんじん            | たまねぎ グリンピース               | じゃがいも さとう     | 油            |
|    |    | チキンサラダ(チキン)     | とりにく                |        |                 | レモン                       |               |              |
|    |    | チキンサラダ(野菜)      |                     |        |                 | キャベツ きゅうり とうもろこし          | さとう           | 油            |
| 9  | 木  | 小豆ごはん           |                     |        |                 |                           | こめ あずき        | くろごま         |
|    |    | 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                      |               |              |
|    |    | ぶりの揚げ煮          | ぶり                  |        |                 |                           | こめこ でんぶん さとう  | 油            |
|    |    | 紅白なます           |                     |        | にんじん            | だいこん                      | さとう           |              |
| 10 | 金  | コッペパン           |                     |        |                 |                           | コッペパン         |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | キャロットポタージュ      | ぶたにく                | スキムミルク | にんじん バセリ        | たまねぎ                      | じゃがいも こむぎこ    | バター 油 なまクリーム |
|    |    | 鶏肉のパン粉焼き        | とりにく                |        |                 | にんにく                      | パンこ           |              |
|    |    | ほうれん草のソテー       |                     |        | ほうれんそう にんじん     | とうもろこし                    |               | 油            |
| 14 | 火  | カツ丼(麦ごはん)       |                     |        |                 |                           | こめ おおむぎ       |              |
|    |    | カツ丼(卵丼)         | たまご                 |        | にんじん ほうれんそう     | しいたけ たまねぎ                 | でんぶん さとう      |              |
|    |    | カツ丼(カツ)         | ロースとんかつ             |        |                 |                           |               | 油            |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | 野菜たっぷりみそ汁       | うすあげ むぎみそ           |        | にんじん            | はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ ふかねぎ |               |              |
| 15 | 水  | はちみつパン          |                     |        |                 |                           | はちみつパン        |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | 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            |
|    |    | 焼きぎょうざ          | ぎょうざ                |        |                 |                           |               |              |
| 16 | 木  | 中華炒め            | やきぶた                |        | にんじん さやいんげん     | だいこん                      | さとう           | ごま油          |
|    |    | ごはん             |                     |        |                 |                           | こめ            |              |
|    |    | 牛乳              |                     | 牛乳     |                 |                           |               |              |
|    |    | 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 こんにゃく                | さとう           |              |
|    |    | 小さいわしの唐揚げ       | こいわしのからあげ           |        |                 |                           |               | 油            |
|    |    | 白菜のしそ和え         |                     |        | にんじん あかしそ       | はくさい                      |               |              |

令和7年

10月分

## 学校給食予定献立表

長崎市西泊中学校

◎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                 |               |                 |                                  |                  | 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     |
|    |    |                | 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        |
| 17 | 金  | コッペパン          |                          |               |                 |                                  | コッペパン            |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | さつまいもシチュー      | ぶたにく                     | スキムミルク<br>チーズ | にんじん            | たまねぎ グリンピース                      | さつまいも<br>ごもぎこ    | バター 油     |
|    |    | あじのハーブ焼き       | あじ                       |               | パセリ             |                                  |                  | オリーブ油     |
|    |    | コールスロー         |                          |               | にんじん            | キャベツ                             | さとう              | 油         |
| 20 | 月  | ごはん            |                          |               |                 |                                  | こめ               |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | 根菜ごまキムチ汁       | とりにく とうふ<br>こめみそ         |               | にんじん            | だいこん ごぼう<br>ふかねぎ はくさいキムチ         |                  | ごま 油      |
|    |    | 豚肉と野菜のしょうが焼き   | ぶたにく                     |               | にんじん            | たまねぎ キャベツ しょうが                   | さとう              | 油         |
| 21 | 火  | ごはん            |                          |               |                 |                                  | こめ               |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | 秋野菜の煮物         | とりにく あつあげ                |               | にんじん            | ごぼう こんにやく しいたけ                   | さといも くり さとう      | 油         |
|    |    | 焼きししゃも         |                          | ししゃも          |                 |                                  |                  |           |
|    |    | ほうれん草のごま和え     |                          |               | ほうれんそう にんじん     | もやし                              | さとう              | ごま        |
| 22 | 水  | コッペパン          |                          |               |                 |                                  | コッペパン            |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | せん切り野菜のスープ     | ベーコン                     |               | にんじん パセリ        | たまねぎ キャベツ<br>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          | マッシュルーム たまねぎ                     | しろはなまめ<br>こめこ    | 油         |
|    |    | 花野菜のソテー        |                          |               | ブロッコリー          | カリフラワー とうもろこし                    |                  | 油         |
| 23 | 木  | 麦ごはん           |                          |               |                 |                                  | こめ おおむぎ          |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | マーボー豆腐         | とうふ ぶたひきにく<br>あかみそ       |               | にんじん            | たまねぎ しょうが しいたけ                   | さとう でんぶん         | 油         |
|    |    | 鶏肉とカシューナッツの炒め物 | とりにく                     |               | こまつな            | たけのこ エリンギ                        | さとう              | カシューナッツ 油 |
| 24 | 金  | 小さいコッペパン       |                          |               |                 |                                  | しょうコッペパン         |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | カレーうどん         | ぶたにく うすあげ                |               | にんじん ほうれんそう     | たまねぎ ふかねぎ しいたけ                   | うどん              | カレールウ     |
|    |    | ごぼうと小魚の揚げがらめ   |                          | にぼし           |                 | ごぼう                              | ごもぎこ さとう         | 油         |
| 27 | 月  | りんご            |                          |               |                 | りんご                              |                  |           |
|    |    | ごはん            |                          |               |                 |                                  | こめ               |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | 鶏つくね汁          | とりつくね                    |               | にんじん            | キャベツ たまねぎ ふかねぎ<br>しいたけ           |                  |           |
|    |    | さばの塩焼き         | さば                       |               |                 |                                  |                  |           |
| 28 | 火  | いんげんの炒め物       | ぶたにく                     |               | さやいんげん          | とうもろこし                           |                  | ごま油       |
|    |    | 麦ごはん           |                          |               |                 |                                  | こめ おおむぎ          |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | 肉みそおでん         | ぶたひきにく むぎみそ<br>あつあげ ほうてん |               | にんじん さやいんげん     | こんにやく                            | さとう じゃがいも        | 油         |
| 29 | 水  | 小松菜と春雨の酢の物     |                          |               | こまつな            | きゅうり                             | はるさめ さとう         | ごま        |
|    |    | 小さいコッペパン       |                          |               |                 |                                  | しょうコッペパン         |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | クリームスパゲッティ     | とりにく                     | 牛乳 チーズ        | にんじん ほうれんそう     | たまねぎ しめじ にんにく                    | スパゲッティ           | なまクリーム 油  |
|    |    | 豚肉と野菜のサラダ(豚肉)  | ぶたにく                     |               |                 |                                  | さとう              | 油         |
| 30 | 木  | 豚肉と野菜のサラダ(野菜)  |                          |               | にんじん            | キャベツ きゅうり                        | さとう              | 油         |
|    |    | さつまいもごはん       |                          |               |                 |                                  | こめ さつまいも         | くろごま      |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | いり焼き           | とりにく あつあげ                |               | にんじん            | こんにやく はくさい しいたけ<br>たまねぎ ごぼう ふかねぎ | さとう              | 油         |
|    |    | ほうれん草ののり酢和え    |                          | のり            | ほうれんそう          | もやし とうもろこし                       | さとう              | ごま油       |
| 31 | 金  | みかん            |                          |               |                 | みかん                              |                  |           |
|    |    | 米粉パン           |                          |               |                 |                                  | こめコパン            |           |
|    |    | 牛乳             |                          | 牛乳            |                 |                                  |                  |           |
|    |    | ミネストローネ        | ぶたにく                     |               | にんじん トマト        | キャベツ たまねぎ セロリー                   | じゃがいも            | 油         |
|    |    | オープンオムレツ       | たまご とりひきにく               |               | にんじん パセリ        | たまねぎ                             | スパゲッティ           | 油         |
|    |    | 豆のソテー          | ウインナー だいず                |               |                 | えだまめ                             | おおふくまめ<br>きんときまめ | 油         |