

2021年
10月分



学校給食予定献立表



長崎市5区 小学校

◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
1	金	コッペパン					コッペパン	648	
		牛乳		牛乳					
		コーンシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ		バター 油 なまクリーム
ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま 油 ごま油			
4	月	ごはん					こめ	622	
		牛乳		牛乳					
		ワンタン	とりにく はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい もやし	☆ワンタンのかわ		
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		ピーマン	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん		油
りんご				りんご					
5	火	ごはん					こめ	651	
		牛乳		牛乳					
		豚汁	みそ ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも		
		鶏肉のみみじ焼き	とりにく		にんじん				
小松菜とえのきのごま和え			こまつな	はくさい えのきたけ	さとう	ごま			
6	水	小さいコッペパン					小さいコッペパン	634	
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく ウィンナー		にんじん ピーマン トマト(かん)	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ		油
ビーンズサラダ				キャベツ きゅうり りんご とうもろこし	あかいんげんまめ しろいんげんまめ さとう	オリーブ油			
7	木	ごはん					こめ	641	
		牛乳		牛乳					
		秋野菜の煮物	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう だいこん	さといも くり さとう		油
		焼きししゃも		ししゃも					
きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま			
8	金	パンパン					パンパン	655	
		牛乳		牛乳					
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ			油
		チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ		油
コーンソテー				とうもろこし グリンピース		油			
11	月	ハヤシライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	こめ こむぎこ	油 バター	695
		牛乳		牛乳					
		いりこナッツ	だいず	にぼし			さとう	アーモンド	
キャベツのソテー			ピーマン	キャベツ		油			
12	火	ごはん					こめ	644	
		牛乳		牛乳					
		肉みそおでん	ぶたひきにく みそ あつあげ ほうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう		油
ほうれん草のり酢和え		のり	ほうれんそう	もやし	さとう				
13	水	コッペパン					コッペパン	639	
		牛乳		牛乳					
		麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	むぎ		油
		ホキのハーブ焼き	ホキ		パジル パセリ	にんにく			オリーブ油
いんげんとウィンナーのソテー	ウィンナー		さやいんげん	とうもろこし		油			
いちごジャム					いちごジャム				
14	木	ごはん					こめ	617	
		牛乳		牛乳					
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん こんにやく ねぶかねぎ	じゃがいも でんぶん		
卵焼き	☆たまご焼き						22.4		
浦上そば	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう もやし	さとう	油			
15	金	米粉パン					こめこパン	644	
		牛乳		牛乳					
		カレーうどん	ぶたにく ちくわ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	うどん		カレールウ
		高野豆腐の甘酢煮	こうやどうふ				さとう でんぶん こめこ		油
キャベツのゆかり和え			☆ゆかり	キャベツ					

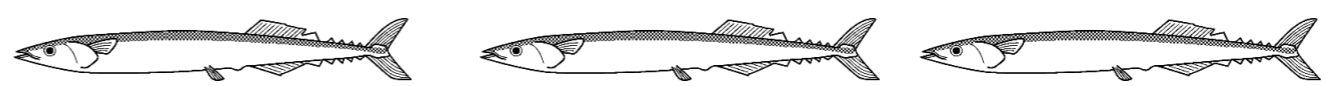
◎裏面もごらんください。



◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
18	月	ごはん					こめ	631	
		牛乳		牛乳					
		いりやき	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ こんにやく ししいたけ はくさい	さとう		油
19	火	ごはん					こめ	675	
		牛乳		牛乳					
		さといものみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	さといも		
20	水	さんまの塩焼き	さんま					26.2	
		高菜の炒め物	ぶたにく とうふ		たかなづけ	はくさい しょうが	さとう		油
		柿				かき			
21	木	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ じゃがいも	油 カレールウ	688
		牛乳		牛乳					
		ひじきのサラダ		ひじき		だいこん きゅうり えだまめ	さとう	油	
22	金	チーズ		チーズ				22.1	
		黒砂糖パン					くろざとうパン		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト(かん)	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	マカロニ しろいんげんまめ		油
25	月	ミートローフ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご	牛乳	パセリ	たまねぎ	パンこ	油	29.4
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	とうもろこし		油	
		ごはん		牛乳			こめ		
26	火	チャーハン	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぷん	油	23.6
		ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草	もやし	さとう	ごま油	
		ごはん		牛乳			こめ		
27	水	かきたま汁	とりにく とうふ たまご		ねぎ	はくさい ししいたけ	でんぷん		28.9
		さばの香味焼き	さば			ねぶかねぎ	さとう	ごま油	
		大根とわかめのごま酢和え		わかめ		だいこん	さとう	ごま	
28	木	胚芽パン					はいがパン		617
		牛乳		牛乳					
		担々麺	ぶたひきにく あかみそ		にんじん	にんにく ねぶかねぎ もやし キャベツ きくらげ	ラーメン さとう	ねりごま 油 ごま油	
29	金	枝豆とエリンギのソテー				えだまめ エリンギ とうもろこし		油	27.5
		ごはん		牛乳			こめ		
		五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん グリンピース	じゃがいも さとう	油	
29	金	れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん	さとう	油	22.5
		みかん				みかん			
		コッペパン					コッペパン		
29	金	牛乳		牛乳				691	
		さつまいもシチュー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも こむぎこ		バター 油
		きびなごのから揚げ		☆きびなごこなつき					油
29	金	もやしのカレーマリネ			にんじん	もやし	さとう		28.4

10月の食育の日献立:さんまの塩焼き(10月19日)



秋が旬の魚、さんまを塩焼きにします。北海道や三陸沖でとれ、秋を代表する魚です。

さんまは体をつくるもとになるたんぱく質を主に含む食品です。また、さんまなどの青魚の油に、生活習慣病を予防し

学習機能改善効果があることから、健康維持のために食事に取り入れたい食品です。給食では、骨をなるべくとった切身を使うことが多いのですが、今回は骨付きのさんま筒切りを使用します。「さんま大好き！」とたくさんの方が喜んでくれますが、中には食べ方がわからない子どもたちも…。資料を学級に掲示して紹介し、骨付きの魚を食べる体験をします。

