



◎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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー	
			体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(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
3月		ごはん					こめ	612	
		牛乳		牛乳					
		チャーハン豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん		油
4火		もやしとハムの炒め物	ロースハム		にら	もやし		油 ごま油	648
		チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こめ	油	
		牛乳		牛乳					
5水		ポテトスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	27.7
		長崎県産マダイのハーブ焼き	マダイ		パセリ バジル	にんにく		オリーブ油	
		はちみつパン					はちみつパン		
6木		牛乳		牛乳					24.6
		きつねうどん	うすあげ とりにく はんぺん		こまつな	たまねぎ	うどん		
		大学豆	だいず				きんときまめ おおふくまめ でんぶん さとう	油 くるごま	
7金		野菜のひじき和え		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ			612
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					
8土		秋野菜の煮物	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく れんこん だいこん	さといも くり さとう	油	22.7
		卵焼き	☆たまごやき						
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま	
9日		コッペパン					コッペパン		600
		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 だいこん とうもろこし		油	
10月		チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ	油	29.1
		キャベツのソテー			さやいんげん	キャベツ エリンギ		油	
		ごはん					こめ		
11火		牛乳		牛乳					640
		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 だいこん	じゃがいも さとう	油	
		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	
12水		みかん				みかん			22.5
		小さいコッペパン					小さいコッペパン		
		牛乳		牛乳					
13木		焼きそば	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ		にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばめん	油	604
		きびなごごまフライ		☆きびなご ごまフライ				油	
		大根サラダ			ほうれんそう	だいこん とうもろこし	さとう	油 ごま油	
14金		ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご	こめ じゃがいも	油 カレールウ	621
		牛乳		牛乳					
		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	
15土		コッペパン					コッペパン		606
		牛乳		牛乳					
		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 にんにく	じゃがいも しろいんげんまめ	油	
16日		手作りオムレツ	ぶたひきにく たまご		にんじん		スバゲッティ さとう	油	26.0
		キャベツのマリネ				キャベツ	さとう	油	
		ごはん					こめ		
17月		牛乳		牛乳					629
		みそ汁	うすあげ みそ	わかめ		たまねぎ ねぶかねぎ	さつまいも		
		さばのから揚げ	ごまさば				でんぶん こめこ	油	
18火		白菜のもみづけ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう	ごま	23.3

よっか ながさきけん 4日「長崎県産マダイのハーブ焼き」…新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、長崎県からマダイが給食へ無料で提供されます。長崎県ではたくさんの魚が獲れて、全国でおいしく食べられています。よく味わって食べましょう。



2022年
10月分



学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー		
			体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(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	たんぱく質
18	火	ごはん					こめ		652	
		牛乳		牛乳						
		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 グリンピース	じゃがいも さとう	油		26.5
キャベツの炒り卵	ベーコン たまご			キャベツ しめじ	さとう	油				
19	水	コッペパン					コッペパン		613	
		牛乳		牛乳						
		春雨スープ	とりにく はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	はるさめ	油	21.8	
		春巻き	☆はるまき					油		
もやしナムル				もやし きゅうり	さとう	ごま油				
20	木	ごはん					こめ		606	
		牛乳		牛乳						
		いりやき	とりにく あつあげ		にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ こんにやく	さとう	油		23.4
れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	油 ごま				
21	金	コッペパン					コッペパン		612	
		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	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		24.6
ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油				
柿				かき						
24	月	ごはん					こめ		609	
		牛乳		牛乳						
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		24.7
		ごまめ		にほし			さとう	ごま		
ほうれん草のり酢和え		のり	ほうれんそう	もやし	さとう					
25	火	ごはん					こめ		629	
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぶん	油		25.3
		切り干し大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	油 ごま油		
りんご				りんご						
26	水	コッペパン					コッペパン		608	
		牛乳		牛乳						
		マカロニ入り卵スープ	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	マカロニ	油		28.8
		アジフライ	☆アジフライハーブ					油		
いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油				
27	木	ハヤシライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース えのきたけ	こめ こむぎこ	油 バター	632	
		牛乳		牛乳						
		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	油		
28	金	米粉パン					こめこパン		676	
		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		31.0
鶏肉とさつまいものごまがらめ	とりにく				さつまいも でんぶん さとう	油 ごま				
31	月	仁田佐古フェスティバル代休								



食欲の秋

秋は、「収穫の秋」ともいわれ、たくさんの食べ物が収穫されます。

野菜や果物、魚など秋にしか味わえないものもたくさんあります。ぜひ、「秋の味覚」を味わってください。

給食では、柿・栗・さつまいも・さといも・くり・きのこ類など、秋が旬の食べ物を取り入れる予定です。



◎裏面もごらんください。