

2024年
10月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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 ざいりようめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし との 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)		エネルギー
			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	ししつ 脂質	たんぱく質
1	火	ごはん					こめ		601
		ハヤシライス	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こむぎこ	バター 油	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					24.2
		まめ 豆のサラダ	だいず			キャベツ きゅうり	ひよこまめ さとう	オリーブ油	
2	水	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		620
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ	油	
		チキンカツ(手作り)	とりにく				こむぎこ パンこ	油	28.9
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	
		しよく たまご 1食タルタルソース(卵ぬき)						☆タルタルソース (たまごぬき)	
3	木	ごはん					こめ		615
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		あきやさい にもの 秋野菜の煮物	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう きぬさや	さといも くり さとう	油	22.8
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき						
4	金	こうはく 紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま	607
		コッペパン					コッペパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		むぎ い やさい 麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	おしむぎ	油	25.8
		ミンチカツ	☆ミンチカツ					油	
		ほうれんそうのソテー	ウインナー		ほうれんそう	とうもろこし		油	
7	月	ごはん					こめ		642
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		チャー جان どうふ 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 ふかねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	油	24.3
		しゅうまい	☆しゅうまい						
8	火	ひよつつの酢のもの		ひよつつる	にんじん	きゅうり	さとう		601
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		とり じる 鶏ごぼう汁	とりにく		にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ こんにゃく しいたけ			24.5
		あじの南蛮漬	あじ		ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	
9	水	りんご				りんご			642
		コッペパン					コッペパン		
		ぎゅうにゅう 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	30.0
		やきにく にく 焼肉サラダ(肉)	ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	油	
10	木	やきにく やさい 焼肉サラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	620
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		さわにやん 沢煮椀	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ			26.4
		とりにく あ に 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた			しょうが	でんぶん こめこ さとう	油	
11	金	にんじんのきんぴら	あげかまぼこ		にんじん ビーマン	こんにゃく	さとう	油 ごま	641
		こめ こ 米粉パン					こめこパン		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん ビーマン トマト(かん)	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	27.2
15	火	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油	
		ぼう 棒チーズ		チーズ					631
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
15	火	ごもく まめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油	22.4
		きゅうりと春雨の酢のもの			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
		みかん				みかん			

♪ 実りの秋・食欲の秋 ♪

秋は、お米や大豆、さといもなど、昔から日本の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

給食では、さといも、さつまいも、栗、柿、みかんなどを取り入れる予定です。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。

◎裏面もごらんください。

ひ づ け 日 付	よう び 曜 日	こんだてめい 献立名	おも　はたら　ざいりようめい 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　ちょうし　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)		エネルギー
			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	ししつ 脂質	たんぱく質
16	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		601
		牛乳		牛乳					
		わかめうどん	とりにく	わかめ	こまつな	たまねぎ	うどん		26.2
		高野豆腐の揚げ煮	こおりどうふ				でんぶん　こめこ　さとう	油	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま	
17	木	ごはん					こめ		640
		牛乳		牛乳					
		にらたま汁	とりにく　たまご　とうふ		にら	はくさい　たまねぎ	でんぶん		25.6
		さんまのしょうが煮	☆さんましょうがに						
		ゆで干し大根の煮物	ぶたにく		にんじん	ゆでほしだいこん	さとう	油	
18	金	コッペパン					コッペパン		664
		牛乳		牛乳					
		さつまいもシチュー	ぶたにく	スキムミルク　チーズ	にんじん	たまねぎ　しめじ　グリーンピース	さつまいも　こむぎこ	バター　油	29.1
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ		
		キャベツのマリネ			にんじん	キャベツ	さとう		
21	月	ごはん					こめ		607
		牛乳		牛乳					
		厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ			はくさい　ふかねぎ			26.7
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぶん	油	
		きゅうりとわかめのごま酢あえ		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごま	
22	火	ごはん					こめ		600
		牛乳		牛乳					
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	油	26.0
		小魚の青のりまぶし		にぼし　あおのり			さとう		
		もやしと小松菜の炒め物	とりにく		こまつな	もやし		油　ごま油	
23	水	コッペパン					コッペパン		620
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	27.7
		手作りオムレツ(パスタ入り)	たまご　ぶたにく		にんじん		スパゲッティ　さとう	油	
		キャベツのソテー				キャベツ　とうもろこし		油	
		りんごジャム					りんごジャム		
24	木	お昼から、来年の1年生の健康診断です。給食はありません。 1．2年生は4時間目までで下校、3年生から6年生はお弁当を持って登校してください。							
25	金	コッペパン					コッペパン		644
		牛乳		牛乳					
		大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー　ぶたにく　だいず		にんじん　トマト(かん)	たまねぎ	じゃがいも　さとう	油	25.6
		アーモンドサラダ				キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	アーモンド　油	
28	月	柿				かき			608
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					24.7
		豚汁	ぶたにく　あつあげ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ふかねぎ	さといも		
		きびなごごまフライ		☆きびなごごまフライ				油	
29	火	キャベツの甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう		607
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					24.9
		肉みそおでん	ぶたにく　あつあげ　ぼうてん　みそ		にんじん　さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも　さとう	油	
30	水	ほうれんそうののり酢あえ		のり	ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう		615
		はちみつパン					はちみつパン		
		牛乳		牛乳					28.6
		ちゃんぽん	ぶたにく　いか　あげかまぼこ　はんぺん		にんじん	キャベツ　たまねぎ　もやし	ちゃんぽんめん	油	
		鶏肉の野菜あんかけ	とりにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しょうが	でんぶん　さとう	油	
31	木	みかん				みかん			601
		ごはん					こめ		
		牛乳		牛乳					27.0
		白玉汁	とりにく			はくさい　ふかねぎ　しめじ	しらたまもち		
		鮭のみみじ焼き	さけ		にんじん			マヨネーズ風ちようみりよう(たまごぬき)	
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき		キャベツ　きゅうり			