



◎食材料は、料別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					しょうがっこう 小学校		
			からだをつくる基になる(赤)		からだを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	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		610	
		じゃがいものそばろ煮	とりひきにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん	油		
		青菜の炒め物	うすあげ		こまつな	はくさい	さとう	油 ごま油		21.3
4	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		641	
		マーボー豆腐	とうふ ふたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく グリンピース	さとう でんぶん	油		
		シューマイ	シューマイ							26.0
		もやしの甘酢炒め			にんじん	もやし	さとう	油 ごま		
5	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		618	
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		ラビオリのトマト煮	ふたひきにく ふたレバー	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ	ラビオリ			24.7
6	木	小豆ごはん 牛乳		牛乳			こめ あずき	ごま	615	
		さらさ汁	とうふ はんぺん ちくわ こめみそ		ねぎ	はくさい たまねぎ				
		さんまの蒲焼き	さんま(こなつき)			しょうが	でんぶん さとう	油		22.5
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう			
7	金	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		675	
		キャロットポタージュ	ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	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	オリーブ油		26.9
		ビーンズサラダ	だいず			キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	さとう きんときまめ おおふくまめ	油		
11	火	カツカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		685	
		カツカレーライス(ルウ)	とりひきにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	油 カレールウ		
		カツカレーライス(とんかつ)	とんかつ					油		21.4
		牛乳		牛乳						
		コールスロー			あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	油		
12	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		688	
		麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	おしむぎ	油		
		さばのマスタード焼き	ごまさば		パセリ			エッグケア でんぶんしょう (卵不使用マヨネーズ)		29.5
		コーンソテー			ブロッコリー	とうもろこし	油			
		いちごジャム					いちごジャム			
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		664	
		うま煮	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油		
		玉ねぎの卵とじ	たまご ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん			25.1
14	金	小さいコッペパン 牛乳		牛乳			しょうこッペパン		671	
		わかめうどん	はんぺん	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	うどん			
		鶏肉とレバーと根菜のあまがらめ	とりにく とりきもたつた		さやいんげん	しょうが れんこん	じゃがいも でんぶん さとう	油		26.5
17	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		652	
		春雨スープ	とりにく はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	はるさめ	油		
		上対馬とんちゃん	ぶたにく むぎみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま ごま油		23.7
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		613	
		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 れんこん	じゃがいも くり さといも さとう	油		
		ごまめ		にぼし			さとう	ごま		24.0
		白菜の昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい				

10月10日は...目の愛護デー



目の健康に欠かせない栄養素→ビタミンA



食事(しょくじ)だけでなく、勉強中(べんきょうちゅう)の姿勢(しせい)をよくしたり、テレビやゲームの時間(じかん)に気(き)をつけたりしましょう。

緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)に含まれる「カロテン」は、必要(ひつよう)に応じて体(からだ)の中で「ビタミンA」に変化(へんか)します。そこで、7日はカロテンをたくさん含む「にんじん」を使った「キャロットポタージュ」です！お楽しみに♪

◎裏面もごらんください。

令和4年  
10月分

学校給食予定献立表

長崎市1区 小学校



◎食材料は、料別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					小学校		
			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	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	
19	水	小さいコッペパン 牛乳		牛乳			しょうこっぺパン	645		
		スープスパゲッティ	ベーコン とりにく	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ えのきたけ	スパゲッティ こむぎこ		油 バター なまクリーム	
		野菜のアーモンドサラダ			あかピーマン	キャベツ だいこん	さとう	油 アーモンド	23.7	
		みかん				みかん				
20	木	さつまいもごはん					こめ さつまいも	617		
		牛乳		牛乳						
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ふかねぎ		油	24.5	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		
	豚肉と小松菜の炒め物	ぶたにく うすあげ		こまつな	もやし	さとう	ごま油			
21	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	656		
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも			
		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	27.3
		花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	さとう	油		
24	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	616		
		すき焼き	ぶたにく やきどうふ		にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい ふかねぎ えのきたけ	マロニー さとう		油	
		切り干し大根の甘酢和え				きりぼしだいこん きゅうり	さとう		21.8	
25	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	677		
		あつあげのみそ汁	あつあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ だいこん				
		鶏肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん しょうしんこ	油	23.8	
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	油 ごま		
26	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	659		
		ミートボールシチュー	ミートボール	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ		バター 油	
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ(まぐろ)			レモン			27.6	
		ツナサラダ(野菜)			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	油		
27	木	きのこごはん	うすあげ		にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ	こめ さとう	油	647	
		牛乳		牛乳						
		かきたま汁	たまご とりにく		ねぎ	たまねぎ はくさい		でんぶん	29.9	
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう			
	キャベツのひじき和え		しそあじひじき	ほうれんそう	キャベツ もやし					
28	金	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとパン	647		
		ちゃんぼん	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	ちゃんぼんめん		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	28.2	
		りんご				りんご				
31	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	610		
		肉団子汁	とりひきにく		ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい	でんぶん			
		長崎県産真鯛の唐揚げ	まだい				でんぶん しょうしんこ	油	26.4	
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー					

エネルギー 平均 645kcal (基準値650kcal) たんぱく質 平均 25.2g (基準値26.0g)

10月31日(月)長崎県産真鯛の唐揚げ

「農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」の一環で、長崎県産の真鯛を無償提供していただきました！

新型コロナウイルス感染症により、様々な場面で制限や我慢をしなければならぬ生活が続いていますが、国からの補助を受けて、おいしい食材を学校給食で提供できるようになりました。私たちが住んでいる長崎県でとれたおいしい真鯛を、感謝の気持ちをもっていただきます！

★献立の紹介★

- ・6日(木) ながさきくんちはありませんが…おくんちメニュー  
「小豆ご飯・牛乳・さらさ汁・さんまの蒲焼き・紅白なます」
- ・11日(火) 12日に行われる、6年生の小体会心メニュー  
「カツカレーライス(麦ごはん)・牛乳・コールドスロー」
- ・19日(水) 食育の日…旬の食材を使ったメニュー  
「小コッペパン・牛乳・スープスパゲッティ・  
野菜のアーモンドサラダ・みかん」
- ・28日(金) 長崎の郷土料理…ちゃんぼん  
「黒砂糖パン・牛乳・ちゃんぼん・吹き寄せ揚げ・りんご」

◎裏面もごらんください。