

◎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。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなほたらきとざいりょうめい ☆は加工品です						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	水	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			パインパン		649	25.2
		ポトフ	☆アラビキウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油		
		ローストンカツ	☆ローストンカツ					油		
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油		
2	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		603	24.5
		ごもくたまご 五目卵スープ	たまご はんぺん		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ	でんぷん	ごま油		
		やきにく 焼肉サラダ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油		
3	金	しょう コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		612	21.1
		バターしょうゆスパゲッティ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	スパゲッティ	油 バター		
		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 ごま		
		いちごジャム					いちごジャム			
6	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		656	22.0
		じる さつま汁	とり にく うすあげ みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん	さつまいも			
		てんたまあげ ホキ天玉揚げ	☆ホキてんたまあげ					油		
		きゅうりとわかめのごまあえ		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
		つきみ 月見ゼリー					☆つきみゼリー			
7	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		601	19.3
		あきやさい にもの 秋野菜の煮物	とり にく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにやく	じゃがいも さといも さとう	油 くり		
		こうはく 紅白なます			にんじん	だいこん	さとう			
		りんご				りんご				
8	水	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			はちみつパン		636	28.0
		ごもく 五目うどん	あげかまぼこ ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	うどん			
		とり にく に 鶏肉のさっぱり煮	とり にく			しょうが	さとう			
		やさしいた 野菜炒め			にんじん ビーマン さやいんげん	たけのこ	さとう	油		
9	木	ビーフカレーライス	ぎゅうにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	613	19.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま 油		
10	金	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			コッペパン		601	28.0
		やさしい 野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	しろいんげんまめ	油		
		ふう スペイン風オムレツ	☆アンサンブルエッグ							
		にんじんしりしり	☆ライトツナ		にんじん		さとう	油		
14	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		609	24.9
		とり 鶏ごぼう汁	とり にく ☆れいとうとうふ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく				
		あに たらの揚げ煮	たら				さとう でんぷん	油 ごま ごま油		
		にらともやしの いたもの 炒め物	ぶたにく		にら	もやし		ごま油		
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			コッペパン		617	24.3
		だいず 大豆とウィンナーのトマト煮	☆アラビキウィンナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		ごまネーズサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
		マヨネーズ風調味料(卵ぬき)	ふうちゅうみりょう たまご					☆ノンエッグマヨ ネーズ		
16	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		602	20.3
		ぶたにく だいこん 豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく ☆れいとうあつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油		
		たかな あぶらいた 高菜の油炒め			たかなづけ ほうれんそう		さとう	油		
		みかん				みかん				

今年の中秋の名月は10月6日です。この日にはすすき、だんご、さといもなどをそなえて、美しい月をながめます。みなさんも秋の夜空にうかぶ月をながめてみましょう。

令和 7 年 10 月分

学校給食予定献立表 ②

長崎市立山里小学校

◎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。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち		ようび	こんだてめい	おもなほたらきとざいりようめい ☆は加工品です				えいようか		
				おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)		おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal
17	金	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		614	24.7
		さら 皿うどん(いか入り)	ぶたにく はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん	油		
		ちゅうかいだ 中華炒め(ナッツなし)	ベーコン		にんじん さやいんげん		さとう	ごま油		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608	19.8
		タイピーエン	ぶたにく はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	はるさめ	油 ごま油		
		はるま ミニ春巻き	☆ミニはるまき					油		
		ちゅうか きゅうりの中華あえ		わかめ		きゅうり	さとう	ごま油 ごま		
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603	23.2
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	油		
		ほうれんそう のり酢あえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
22	水	パーカーハウスパン 牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		602	25.7
		ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油		
		ハンバーグのケチャップ煮	☆こくさんミートハンバーグ				さとう	デミグラスソース		
		ゆでキャベツ				キャベツ				
		ハイチーズ		チーズ						
23	木	そぼろごはん	とりにく		さやいんげん	たまねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん	油	626	32.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		けんちん汁	☆こんさいいりつくね ☆れいとうとうふ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぶかねぎ		油		
		さばの煮付け	☆さば			しょうが	さとう			
24	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		600	24.3
		ホワイトシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン 油		
		ハーブドレッシングサラダ			あかピーマン パジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632	22.4
		すきやき	ぎゅうにく ☆れいとうあつあげ		にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	マロニー さとう	油		
		こまつな 小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
		みかん				みかん				
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631	27.9
		あつめ	とりにく		にんじん	こんにゃく ごぼう	ふしめん さといも			
		なっとう に 納豆煮	なっとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油		
		はくさい 白菜のしそあえ			あかしそ	はくさい				
29	水	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		619	26.9
		カレービーンズ	ぶたにく だいず		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		
		カラフルソテー	☆アラビキウィンナー		ピーマン にんじん	とうもろこし		油		
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		601	25.1
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		ごまめ		☆にぼし			さとう	ごま		
		やさい 野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
31	金	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		603	24.8
		みそちゃんぽん	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく もやし とうもろこし きくらげ	ちゃんぽんめん	ごま油 油		
		あ 揚げギョーザ	☆ギョーザ					油		
		きゅうりのピリッとづけ				きゅうり				

10月7日から9日は長崎くんちです。くんち料理には、小豆ごはん、ざくろなます、更紗汁、お煮しめなどがあります。給食では7日にくんち料理にちなんだ秋野菜の煮物と紅白なますを実施します。お楽しみに！

栄養価平均	615	24.2 16%
栄養価基準	650	エネルギーの 13～20%