

令和 8 年 10 月 学校給食予定こんだてひょう①

※食材の納品状況によっては、献立や使用食材が変更になる場合があります。

長崎市中心部学校給食センター D献立 小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ざ い り ょ う						栄養価
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal
		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 g
1 (木)	ごはん					こめ		612
	牛乳		牛乳					25.6
	豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油	
	高菜そぼろ炒め	鶏肉		たかなづけ	たまねぎ	さとう	油	
2 (金)	きのこごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ぶなしめじ えのきだけ ししいたけ	こめ さとう	油	610
	牛乳		牛乳					25.8
	沢煮椀	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく 深ねぎ			
	高野豆腐の揚げ煮	凍り豆腐				でん粉 さとう	油	
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり もやし	緑豆はるさめ さとう		
5 (月)	コッペパン					コッペパン		627
	牛乳		牛乳					31.8
	ポトフ	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも	油	
	キーマカレー	豚肉 豚レバー			たまねぎ にんにく	ひよこ豆	カレールウ 油	
6 (火)	ごはん					こめ		619
	牛乳		牛乳					23.1
	白玉汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	はくさい 深ねぎ	白玉		
	いわしのしょうが煮	いわし生姜煮						
	野菜のごま和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
7 (水)	コッペパン					コッペパン		607
	牛乳		牛乳					28.5
	米粉と豆乳のシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 米粉	油	
	ボイルドウィンナー	ウィンナー						
	コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	
8 (木)	麦ごはん					こめ 大麦		660
	牛乳		牛乳					21.5
	さらさ汁	とうふ ちくわ はんぺん 米みそ		ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ			
	長崎てんぷら					さつまいも 小麦粉 さとう	油	
	大豆の磯煮	鶏肉 だいず 油揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	
9 (金)	ごはん					こめ		655
	牛乳		牛乳					24.4
	塩こうじ肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
	れんこんつくね焼き	鶏と根菜の平つくね			しょうが	さとう		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう		
13 (火)	ごはん					こめ		618
	牛乳		牛乳					26.3
	根菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう にんにく		油	
	チキンステーキ	鶏肉			にんにく			
	カラフルソテー	豚肉		さやいんげん パプリカ	キャベツ とうもろこし		油	
14 (水)	米粉パン					米粉パン		609
	牛乳		牛乳					27.0
	肉うどん	豚肉		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん さとう	油	
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	
	キャベツのレモン和え				キャベツ もやし レモン	さとう		
15 (木)	ごはん					こめ		616
	牛乳		牛乳					29.3
	のっぺい汁	鶏肉 あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく 深ねぎ	じゃがいも でん粉		
	さばのみそ煮	ごまさば 米みそ			しょうが	さとう		
	いんげんのしそひじき炒め		しそあじひじき	さやいんげん にんじん			油	
16 (金)	麦ごはん					こめ 大麦		616
	牛乳		牛乳					28.7
	すまし汁	鶏肉 とうふ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ししいたけ 深ねぎ			
	上対馬とんちゃん	豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう	油	
	りんご				りんご			

令和 8 年 10 月 学校給食予定こんだてひょう②

※食材の納品状況によっては、献立や使用食材が変更になる場合があります。

長崎市中心部学校給食センター D献立 小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ざ い り ょ う						栄養価
		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal
		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 g
19 (月)	コッペパン					コッペパン		680
	牛乳		牛乳					31.8
	さつまいもシチュー	鶏肉	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも 小麦粉	バター 油	
	焼肉サラダ (肉)	豚肉			しょうが にんにく	さとう	油	
	焼肉サラダ (野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	
20 (火)	ごはん					こめ		643
	牛乳		牛乳					28.7
	くずかけ	鶏肉 あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	さといも でん粉 さとう	油	
	きびなごフライ		きびなごフライ				油	
	もやしとほうれん草の炒め物			ほうれんそう	もやし		油	
21 (水)	はちみつパン					はちみつパン		634
	牛乳		牛乳					24.0
	和風スパゲッティ	豚肉 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油	
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん とうもろこし きゅうり	さとう		
	一食マヨネーズ風調味料						マヨネーズ風調味料 (卵ぬき)	
22 (木)	麦ごはん					こめ 大麦		645
	牛乳		牛乳					23.8
	チャーシュー豆腐	豚肉 あつあげ 赤みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ 深ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でん粉	油	
	三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	
23 (金)	麦ごはん					こめ 大麦		643
	牛乳		牛乳					20.7
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム		油 ハヤシルウ	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	油	
26 (月)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		642
	牛乳		牛乳					22.7
	野菜ちゃんぽん	豚肉 揚げかまぼこ はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	
	春巻き	春巻き					油	
	きゅうりの中華和え				きゅうり	さとう	ごま油	
27 (火)	ごはん					こめ		613
	牛乳		牛乳					26.8
	秋野菜の煮物	鶏肉 あつあげ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう さといも くり	油	
	小魚の青のりまぶし		にぼし 青のり			さとう		
	野菜のしそ和え			赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		
28 (水)	コッペパン					コッペパン		632
	牛乳		牛乳					29.2
	ミートボールと大豆のトマト煮	ミートボール 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	
	野菜ソテー	鶏肉		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		油	
	みかん				みかん			
29 (木)	ごはん					こめ		610
	牛乳		牛乳					28.1
	だいこんのみそ汁	あつあげ 米みそ		こまつな	だいこん たまねぎ			
	あじの梅マヨ焼き	あじ			ねりうめ		マヨネーズ風調味料 (卵ぬき)	
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう	さとう	油	
30 (金)	ごはん					こめ		683
	牛乳		牛乳					24.3
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油	
	ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ				さとう		
	キャベツのソテー			にんじん	キャベツ		油	

10月8日(木)

おくんち料理

7日から9日は、「お宮日」です。

「更紗汁(伝統的なみそ汁)」と

「長崎てんぷら(味付き衣)」を取り入れています。

毎月19日は食育の日

今月は、20日に西海市の伝統的な郷土料理「くずかけ」と
五島列島で多く獲れるきびなごを使った「きびなごフライ」

です。お楽しみに！



献立を確認
される場合は
こちら

D献立(小学校)