



日 曜日	主 食	献 立 名	体の調子を整える(緑)				熱や力になる(黄)		小
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 金	ごはん	牛乳 五目煮 茎わかめの酢の物 (別配缶) 錦糸卵	鶏肉 豆腐がんも 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん しめじ きゅうり	米 砂糖 里芋	油 ごま油	680 24.6
4 月	ごはん	牛乳 呉汁 いわし甘露煮 れんこんのきんぴら	いわし 油あげ 大豆 鶏肉 姜みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん れんこん えのきたけ こんにやく	米 砂糖 里芋	油	666 23.8
5 火	はちみつパン	牛乳 イタリアンスープ ラビオリのミートソース オレンジ	鶏肉 卵 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン オレンジ しめじ にんにく グリンピース	パン 油 砂糖 ラビオリ 片栗粉	あぶら 油	626 28.4
6 水	麦入りわかめごはん (小盛り)	牛乳 かき揚げうどん ごまあえ	鶏肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ かき揚げ	米 麦 うどん 砂糖	油 ごま	643 19.8
7 木	コッペパン	牛乳 キャロットポタージュ ツナサラダ (別配缶) ツナ ミニゼリー(ピーチ)	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ コーン たまねぎ レモン	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	665 27.2
あきやす 秋休み									
13 水	雑穀ごはん	牛乳 きのかカレー フレンチサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 1/2杯 枝豆 りんご にんにく しめじ えのきたけ わかめ きゅうり 鶏ピーマン	米 じゃがいも 砂糖 雑穀	油	663 19.4
14 木	コッペパン	牛乳 太平燕 (別配缶) うずら卵 ココア豆 パナナ	豚肉 大豆 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし パナナ	パン 春雨 砂糖 片栗粉	油 ココア ごま油	658 27.4
15 金	ごはん	牛乳 すまし汁 白身魚フライ もずくのチャブチェ	豆腐 かまぼこ 白身魚 豚肉	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ えのきたけ にんにく エリンギ	米 砂糖 ごま油	油 ごま油	629 23.9
18 月	さつまいもごはん	牛乳 つみれ汁 きびなごてんぷら ひじきあえ	お魚ボール 豆腐	牛乳 ひじき きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも ごま油	油 ごま	597 21.0
19 火	食パン	牛乳 せん切野菜のスープ チリコンカン みかん	鶏肉 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく みかん	パン レッドキドニー	油	648 27.8
20 水	麦ごはん	牛乳 家常豆腐 ナムル	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん いら ほうれん草	たまねぎ もやし しょうが エリンギ にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	657 25.2
21 木	米粉パン	牛乳 ツナスバゲティ りんごサラダ	ツナ	牛乳	にんじん トマト しめじ キャベツ りんご	たまねぎ なす きゅうり キャベツ りんご	パン 砂糖 スバゲティ	油	701 27.4
22 金	ごはん	牛乳 秋の含め煮 厚焼き卵 酢みそあえ	鶏肉 卵 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにやく はくさい しめじ れんこん ごぼう	米 里芋 砂糖	油 栗	686 26.5
25 月	ごはん	牛乳 春雨汁 さばの塩焼き ゆかりあえ	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん しそ ほうれん草	はくさい だいこん たまねぎ	米 春雨	油	622 22.4
26 火	レーズンパン	牛乳 コーンシチュー ブロッコリーのソテー パナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ エリンギ パナナ	パン 小麦粉 マーガリン	油	608 24.4
27 水	手巻き寿司 (酢飯)	牛乳 みそ汁 手巻きのり ミンチ納豆 塩もみきゅうり	豚ひき肉 豆腐 鯖 姜みそ 塩あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 里芋 砂糖	油	656 26.7
28 木	ピタパン	牛乳 ポテトスープ 鶏のからあげ 野菜のカレーソテー	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく	ピタパン 片栗粉 じゃがいも	油	600 25.4
29 金	ごはん	牛乳 煮込みおでん (別配缶) うずらの卵 おひたし みかん	厚揚げ うずら卵 てんぷら ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん こんにやく もやし みかん	米 じゃがいも 砂糖	油	651 24.0

今月の献立について

●10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、7日(木)の献立にビタミンAを多く含んだ「キャロットポタージュ」「ツナサラダ」を実施します。

●季節の献立として「さつまいもごはん」「秋の含め煮」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

●毎月19日は「食育の日」です。佐世保産の「ほうれん草」を使用した「せん切り野菜のスープ」、長崎県産の大豆を使った「チリコンカン」、そして「みかん」を実施する予定です。



今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・さつまいも・パセリ・ほうれん草
エリンギ・しょうが・えのきたけ・しめじ・みかん

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

小学校
平均値
647
24.7
摂収基準値
650
26.8



日 曜日	主 食	献 立 名	体の調子を整える(緑)				熱や力になる(黄)		中
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 金	ごはん	牛乳 五目煮 茎わかめの酢の物 (別配缶) 錦糸卵	鶏肉 豆腐がんも 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん しめじ きゅうり	米 砂糖 里芋	油 ごま油	864 30.4
4 月	ごはん	牛乳 呉汁 いわし甘露煮 れんこんのきんぴら	いわし 油あげ 大豆 鶏肉 姜みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん れんこん かき揚げ えのきたけ こんにやく	米 砂糖 里芋	油 ごま油	841 29.0
5 火	はちみつパン	牛乳 イタリアンスープ ラビオリのミートソース オレンジ	鶏肉 卵 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン オレンジ しめじ にんにく グリンピース	パン 油 砂糖 ラビオリ 片栗粉	あぶら 油	842 37.0
6 水	麦入りわかめごはん (小盛り)	牛乳 かき揚げうどん ごまあえ	鶏肉 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	米 麦 うどん 砂糖	油 ごま	856 24.3
7 木	コッペパン	牛乳 キャロットポタージュ ツナサラダ (別配缶) ツナ ミニゼリー(ピーチ)	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ コーン たまねぎ レモン	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	821 33.3
あきやす 秋休み									
13 水	雑穀ごはん	牛乳 きのかカレー フレンチサラダ りんご	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 1/4 枝豆 りんご にんにく しめじ えのきたけ わかめ きゅうり 鶏ピーマン	米 じゃがいも 砂糖 雑穀	油	835 23.5
14 木	コッペパン	牛乳 太平燕 (別配缶) うずら卵 ココア豆 パナナ	豚肉 大豆 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし パナナ	パン 春雨 砂糖 片栗粉	油 ココア ごま油	826 34.3
15 金	ごはん	牛乳 すまし汁 白身魚フライ もずくのチャブチェ	豆腐 かまぼこ 白身魚 豚肉	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ えのきたけ にんにく エリンギ	米 砂糖 ごま	油 ごま油	793 29.1
18 月	さつまいもごはん	牛乳 つみれ汁 きびなご天ぷら ひじきあえ	お魚ボール 豆腐	牛乳 ひじき きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも ごま	油 ごま	758 25.8
19 火	食パン	牛乳 せん切野菜のスープ チリコンカン みかん	鶏肉 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく みかん	パン レッドキドニー	油	795 34.1
20 水	麦ごはん	牛乳 家常豆腐 ナムル	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん いら ほうれん草	たまねぎ もやし しょうが エリンギ にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	835 31.0
21 木	米粉パン	牛乳 ツナスバゲティ りんごサラダ	ツナ	牛乳	にんじん トマト しめじ キャベツ りんご	たまねぎ なす きゅうり キャベツ りんご	パン 砂糖 スバゲティ	油	895 34.4
22 金	ごはん	牛乳 秋の含め煮 厚焼き卵 酢みそあえ	鶏肉 卵 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにやく はくさい しめじ れんこん ごぼう	米 里芋 砂糖	油 栗	865 32.2
25 月	ごはん	牛乳 春雨汁 さばの塩焼き ゆかりあえ	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん しそ ほうれん草	はくさい だいこん たまねぎ	米 春雨	油	782 27.1
26 火	レーズンパン	牛乳 コーンシチュー ブロッコリーのソテー パナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ エリンギ パナナ	パン 小麦粉 マーガリン	油	815 31.7
27 水	手巻き寿司 (酢飯)	牛乳 みそ汁 手巻きのり ミンチ納豆 塩もみきゅうり	豚ひき肉 豆腐 鯖 姜みそ 塩あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 里芋 砂糖	油	832 33.0
28 木	ピタパン	牛乳 ポテトスープ 鶏のからあげ 野菜のカレーソテー	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく	ピタパン 片栗粉 じゃがいも	油	786 33.2
29 金	ごはん	牛乳 煮込みおでん (別配缶) うすらの卵 おひたし みかん	厚揚げ うすら卵 てんぷら ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん こんにやく もやし みかん	米 じゃがいも 砂糖	油	817 29.5

今月の献立について

●10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、7日(木)の献立にビタミンAを多く含んだ「キャロットポタージュ」「ツナサラダ」を実施します。

●季節の献立として「さつまいもごはん」「秋の含め煮」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

●毎月19日は「食育の日」です。佐世保産の「ほうれん草」を使用した「せん切り野菜のスープ」、長崎県産の大豆を使った「チリコンカン」、そして「目の愛護デー」を実施する予定です。



今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・さつまいも・パセリ・ほうれん草
エリンギ・しょうが・えのきたけ・しめじ・みかん

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

中学校	
平均値	825
	30.7
摂食基準値	830
	34.2