

| 日  | 曜 | 献立名                                                   | おもな使用食品の働き                           |                                  |                                                        | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|----|---|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|------------|
|    |   |                                                       | エネルギーのもとになる                          | 体をつくるもとになる                       | 体の調子を整えるもとになる                                          |               |            |
| 2  | 木 | 【カミカミメニュー】<br>ごはん、いそべ揚げ（ししやも・ちくわ）<br>野菜のごま酢がけ、すまし汁、牛乳 | 米、小麦粉、油、さとう<br>ごま                    | ししやも、あおのり<br>ちくわ、豆腐、わかめ<br>牛乳    | キャベツ、こまつな、にんじん<br>長ねぎ                                  | 630           | 25.1       |
| 3  | 金 | ウィンナードック、ポトフ、野菜チップス、牛乳                                | コッペパン、バター<br>じゃがいも、さつまいも<br>油        | ウィンナー、豚肉、牛乳                      | たまねぎ、にんじん、セロリ<br>だいこん、キャベツ、れんこん                        | 589           | 23.9       |
| 6  | 月 | 【行事食 お月見】<br>さつまいもごはん、魚のたつた揚げ（さば）、お浸し<br>月見汁、牛乳       | 米、もち米、さつまいも<br>ごま、でんぶん、油<br>さとう      | さば、鶏肉<br>月見型かまぼこ、牛乳              | しょうが、はくさい、もやし<br>にんじん、ぶなしめじ、こまつな                       | 651           | 25.6       |
| 7  | 火 | ガーリックトースト、チリコンカン、粉ふきいも<br>野菜スープ、牛乳                    | 食パン、バター、油<br>小麦粉、じゃがいも               | 大豆、豚ひき肉<br>ベーコン、豆腐、牛乳            | にんにく、パセリ、たまねぎ<br>にんじん、キャベツ                             | 580           | 27.7       |
| 8  | 水 | ポークカレーライス、コーンと野菜のサラダ、柿、牛乳                             | 米、じゃがいも、油<br>小麦粉、ごま油<br>さとう          | 豚肉、牛乳                            | たまねぎ、にんじん、しょうが<br>にんにく、りんご、キャベツ<br>スイートコーン、かき          | 625           | 18.4       |
| 9  | 木 | ごはん、鶏肉のてりやき、じゃがいも入りきんぴらごぼう<br>みそ汁、牛乳                  | 米、さとう、じゃがいも<br>油、ごま                  | 鶏肉、油揚げ、牛乳                        | にんじん、ごぼう、つきこんにゃく<br>さやいんげん、だいこん、長ねぎ                    | 601           | 23.9       |
| 10 | 金 | さんまのかば焼き丼、お浸し、すまし汁、牛乳                                 | 米、でんぶん、油、さとう                         | さんま開き、牛乳                         | はくさい、もやし、にんじん<br>かぶ、しめじ                                | 604           | 20.4       |
| 14 | 火 | 【日本の郷土料理 長崎】【野菜350運動】<br>長崎ちゃんぽん、野菜のさっぱりあえ、大学いも、牛乳    | 蒸し中華めん、でんぶん<br>さとう、ごま油、ごま<br>さつまいも、油 | 豚肉、牛乳                            | しょうが、干し椎茸、もやし<br>にんじん、キャベツ、たまねぎ<br>長ねぎ、にら、はくさい、こまつな    | 592           | 20.2       |
| 15 | 水 | ビビンバ、白菜スープ、クリスタルゼリー（パイン）<br>牛乳                        | 米、油、さとう、ごま油<br>ごま、でんぶん               | 豚肉、鶏肉、アガー<br>牛乳                  | にんにく、こまつな、もやし<br>にんじん、はくさい、たまねぎ<br>パイン                 | 620           | 21.5       |
| 16 | 木 | コーンピラフ、ポテト入り卵焼き、野菜スープ、牛乳                              | 米、油、バター<br>じゃがいも                     | ベーコン、調理用牛乳<br>たまご、豆腐、牛乳          | たまねぎ、ピーマン、にんじん<br>スイートコーン、キャベツ                         | 612           | 23.1       |
| 17 | 金 | コッペパン、ビーンズコロケ、ゆで野菜<br>カレースープ、りんご、牛乳                   | コッペパン、じゃがいも<br>油、小麦粉、パン粉             | 大豆、豚肉、ベーコン<br>牛乳                 | たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>しめじ、りんご                              | 595           | 22.6       |
| 20 | 月 | 豚玉丼（たまご）、キャベツと油揚げの和風サラダ<br>すまし汁、牛乳                    | 米、さとう、油、ごま                           | 豚肉、たまご、油揚げ<br>牛乳                 | たまねぎ、にんじん、長ねぎ<br>キャベツ、こまつな、しょうが<br>はくさい、えのきたけ          | 601           | 25.9       |
| 21 | 火 | チャーハン（たまご）、ハムと野菜の中華サラダ<br>ワンタンスープ、牛乳                  | 米、ごま油、油、さとう<br>ワンタンの皮                | 豚肉、たまご、ハム<br>牛乳                  | たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ<br>にんじん、もやし、きゅうり<br>にら、しょうが             | 587           | 23.5       |
| 22 | 水 | 野菜のあんかけそば、青のりビーンズポテト<br>野菜とひき肉のスープ、牛乳                 | 蒸し中華めん、油<br>でんぶん、じゃがいも               | 豚肉、大豆、あおのり<br>牛乳                 | はくさい、チンゲンサイ、もやし<br>にんじん、たまねぎ、しょうが<br>長ねぎ、干しいたけ         | 567           | 26.2       |
| 23 | 木 | キャロットライスのホワイトソースかけ<br>グリーンサラダ、りんご、牛乳                  | 米、バター、油、小麦粉<br>さとう                   | 鶏肉、ベーコン、チーズ<br>調理用牛乳、生クリーム<br>牛乳 | にんじん、マッシュルーム<br>たまねぎ、キャベツ、もやし<br>こまつな、きゅうり、りんご         | 600           | 20.5       |
| 24 | 金 | ごはん、豆腐ハンバーグ、野菜のソテー<br>野菜スープ、牛乳                        | 米、油、パン粉<br>じゃがいも                     | 豚肉、豆腐、鶏肉、牛乳                      | たまねぎ、スイートコーン<br>キャベツ、にんじん、こまつな<br>はくさい                 | 600           | 25.0       |
| 27 | 月 | インディアンパスタ、青菜ともやしのサラダ<br>さつまいも蒸しパン、牛乳                  | スパゲティ、油、さとう<br>小麦粉、さつまいも             | 豚肉、牛乳                            | たまねぎ、トマト水煮、こまつな<br>もやし、にんじん                            | 590           | 23.9       |
| 28 | 火 | ひじきごはん、魚の香味焼き（さわら）、野菜のごま炒め<br>みそ汁、牛乳                  | 米、油、さとう、ごま油<br>ごま、じゃがいも              | 干ひじき、油揚げ、さわら<br>ちくわ、わかめ、牛乳       | にんじん、しょうが、万能ねぎ<br>キャベツ、ピーマン、長ねぎ                        | 594           | 27.3       |
| 29 | 水 | チキンライス、じゃがいものハニーサラダ<br>野菜スープ、りんご、牛乳                   | 米、油、じゃがいも<br>はちみつ                    | 鶏肉、ベーコン、牛乳                       | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>マッシュルーム、キャベツ<br>はくさい、かぶ、りんご          | 585           | 19.3       |
| 30 | 木 | ごはん、麻婆豆腐、中華スープ、牛乳                                     | 米、油、さとう、ごま油<br>でんぶん、じゃがいも            | 豆腐、豚肉、大豆、牛乳                      | たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ<br>にんにく、しょうが、こまつな<br>にんじん               | 628           | 29.2       |
| 31 | 金 | 【季節の献立 ハロウィン】<br>シナモントースト、パンプキンシチュー<br>コンビネーションサラダ、牛乳 | 食パン、バター、さとう<br>じゃがいも、油、小麦粉           | 豚肉、調理用牛乳<br>生クリーム、まぐろ油漬<br>牛乳    | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、パセリ、こまつな<br>キャベツ、もやし、スイートコーン | 586           | 23.4       |

※都合により献立内容を変更する場合があります。



児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学年）

| 栄養価      | エネルギー<br>*1<br>(kcal) | たん白質<br>(%) | 脂質<br>(%) | ナトリウム*1<br>(食塩相当量)<br>(g) | カルシウム<br>*2<br>(mg) | 鉄<br>*2<br>(mg) | マグネシウム<br>*2<br>(mg) | ビタミン          |              |              |             | 食物繊維<br>*2<br>(g) |
|----------|-----------------------|-------------|-----------|---------------------------|---------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|
|          |                       |             |           |                           |                     |                 |                      | A*2<br>(μgRE) | B1*2<br>(mg) | B2*2<br>(mg) | C*2<br>(mg) |                   |
| 10月分平均   | 605                   | 15.6        | 31.3      | 2.5                       | 316                 | 2               | 82                   | 236           | 0.36         | 0.51         | 31          | 6.2               |
| 学校給食摂取基準 | 650                   | 13～20       | 20～30     | 2                         | 350                 | 3               | 50                   | 200           | 0.4          | 0.4          | 25          | 4.5               |

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。