



学校給食予定献立表

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料			
<div>がつかながさき 10月7日「長崎ちゃんぽん」 なまえながさきけんめいあつりょうり 名前のとおり長崎県の名物料理です。 きこくじだいいちいこうながさき 鎖国時代でも唯一、開港されていた長崎では むかしちゅうごくのほうえきき 昔から中国との貿易も盛んで、中国人留学生 たのあんかえいようちんあちゅうかりょうり の為に安価で栄養満点の中華料理として、 めいじじだいた 明治時代から食べられていた料理です。 ながさきかいせんほうふかいせん 長崎は海鮮が豊富なので、野菜と海鮮たっぷりの おんこつらり 豚骨や鶏がらベースのスープのラーメンです。</div>			<div>がつひかんとん 10月28日「広東ラーメン」 かんとんな 広東という名がついていますが、実は かんとんほうしょうりょうり 広東が発祥の料理ではありません。 にほんじんにほん 日本人がアレンジした日本しかない中華料理です。 らーめんうえ ラーメンの上に野菜や海鮮などのあんをかけた料理。 かゅうしょく 給食ではたくさんの野菜を入れてとろみをつけたスープ たからだ で食べます。体が温まりますね…</div>			<div>ごはん米 1味噌汁(キャベツ・油揚げ)キャベツ、油揚げ 豚キムチ炒め白菜、玉葱、豚肉、白菜キムチ、人参、にら、ごま えびシューマイえびシューマイ(豚分強化) (水)アレルギー表示 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま</div>			<div>ごはん米 2コッペパンコッペパン コーンスーフ牛乳、コーン、スキムミルク、バセリ スラッピー・ジョー牛肉、豚肉、玉葱、トマト、ピーマン、人参、にんにく ミニオンのポテトフライミニオンスポテトフライ (木)アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</div>			<div>ごはん米 3味噌汁(高野豆腐・卵・長ねぎ)高野豆腐、卵、長ねぎ 中札内田舎どりのチキンカツ・ソース鶏肉(中札内田舎どり)、中濃ソース小袋 和風ビーフンサラダキャベツ、小松菜、ピーマン、人参、かつお節、ごま (金)アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま</div>		
<div>ごはん米 6味噌汁(じゃがいも、ワカメ、長ねぎ)じゃがいも、ワカメ、長ねぎ さばの塩焼きさば 日パンパンジー鶏肉、胡瓜、人参、ごま (月)お月見大福お月見大福(豚・カルシウム強化) アレルギー表示 小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま</div>			<div>7長崎ちゃんぽんラーメン、キャベツ、もやし、玉葱、いりか、人参、豚肉、むきえび、長ねぎ、かまぼこ、にんにく 栗コロッケ栗コロッケ 日和梨ゼリー和梨ゼリー (火)アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、いりか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、セラチン、ごま</div>			<div>8ごはん米 味噌汁(絹揚げ、ごぼう、人参)絹揚げ、ごぼう、人参 豚肉とさつまいものバター醤油炒め豚肉、さつまいも、玉葱、ピーマン 日黄金育ちのクレイン卵焼き黄金どだちのクレイン卵焼き (水)アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉</div>			<div>9コッペパンコッペパン いちごミックスジャムいちごミックスジャム パンパキンボータージュ南瓜、牛乳、生クリーム、スキムミルク、バセリ 日鶏の照り焼き鶏肉 (木)豆サラダミックスビーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、胡瓜、枝豆 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご</div>			<div>10ごはん米 石狩汁豆腐、鮭、じゃがいも、キャベツ、大根、こんにゃく、しょうが 豚肉の甘辛炒め豚肉、玉葱、人参、しょうが 日ごま和え(小松菜、もやし)小松菜、もやし、ごま (金)アレルギー表示 小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま</div>		
<div>13スポーツの日 日(月)</div>			<div>14けんちんうどんうどん、鶏肉、豆腐、大根、ごぼう、人参、長ねぎ ココア蒸しパン牛乳、蒸しパンミックス、ココア、スキムミルク ミニ味噌汁味噌汁 日和味付小魚味付小魚 (火)アレルギー表示 えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま</div>			<div>15ごはん米 味噌汁(玉葱、油揚げ)玉葱、油揚げ 日ビビンバ丼の具豚肉、もやし、ほうれん草、人参、しょうが、にんにく、ごま 竹輪とワカメのマヨおかわ和え竹輪、ワカメ、かつお節 (水)アレルギー表示 小麦、卵、大豆、豚肉、ごま</div>			<div>16コッペパンコッペパン 野菜たっぷりスープ玉葱、白菜、小松菜、バセリ 日ソース焼きそば焼きそば、キャベツ、豚肉、人参 (木)粗びきソーセージ・ケチャップ粗びきソーセージ、トマトケチャップ、ミニパック アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</div>			<div>17ごはん米 味噌汁(キャベツ・なめこ)キャベツ、なめこ 日ザンギ鶏肉、しょうが、にんにく (金)大根とツナのサラダ大根、胡瓜、ツナ、人参 アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご</div>		
<div>20ごはん米 味噌汁(高野豆腐、のり、長ねぎ)高野豆腐、のり、長ねぎ 日鶏肉と大根のオイスター煮込み鶏肉、大根、黒こんにゃく、人参、オイスターソース、しょうが (月)マカロニサラダマカロニ、コーン、おさかなソーセージ アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま</div>			<div>21スパゲティミートソーススパゲティ、トマト、豚肉、玉葱、人参、にんにく、バセリ コールスローサラダキャベツ、胡瓜、カニかま 日和とどやき(いちごクリーム)とどやき(いちごクリーム) (火)アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</div>			<div>22ごはん米 中華スープ大根、はんぺん、長ねぎ 日酢豚豚肉、玉葱、人参、赤バブ、ピーマン (水)にら鍋頭にら鍋頭 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</div>			<div>23コッペパンコッペパン クリームシチュー牛乳、鶏肉、玉葱、じゃがいも、人参、スキムミルク 日さつまいものサラダさつまいも、枝豆、人参 (木)ミルクミルク アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉</div>			<div>24ごはん米 すまし汁(豆腐、えのき茸、かまぼこ)豆腐、えのき茸、かまぼこ 日鶏肉の味噌トマト煮鶏肉、キャベツ、玉葱、トマト、にんにく (金)春雨サラダホクワハム、春雨、胡瓜、人参 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま</div>		
<div>27ごはん米 味噌汁(大根、ごぼう、長ねぎ)大根、ごぼう、長ねぎ 日豚肉とさきやき豚肉、玉葱、焼き豆腐、しらたき、長ねぎ、人参 (月)枝豆コンソテーコーン、枝豆、ウインナー、玉葱 アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉</div>			<div>28広東ラーメンラーメン、豚肉、白菜、もやし、チンゲン菜、人参、オイスターソース、にんにく 日和春巻き春巻き (火)杏仁フルーツ黄桃、パイナップル、杏仁豆腐、みかん アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、セラチン、ごま</div>			<div>29ごはん米 味噌汁(さつまいも、油揚げ、長ねぎ)さつまいも、油揚げ、長ねぎ 日親子丼の具鶏肉、卵、玉葱、かまぼこ、しいたけ (水)わかめのサラダ大根、胡瓜、人参、ワカメ、ごま アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご、ごま</div>			<div>30コッペパンコッペパン ABCスープじゃがいも、マカロニ、ベーコン、コーン、バセリ 日白身魚フライタルタルソースミニパック白身魚フライ、タルタルソースミニパック (木)洋風金平ごぼう、鶏肉、人参、ピーマン アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉</div>			<div>31ハヤシライス米、豚肉、玉葱、人参、トマト、しめじ、にんにく 日彩りチーズサラダキャベツ、胡瓜、チーズ、黄ピーマン、赤ピーマン、ごま (金)ハロウィンデザートハロウィンデザート(豚・カルシウム強化) アレルギー表示 小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま</div>		
10月の1人当たり平均摂取栄養値														
エネルギー 686kcal、たんぱく質 25.8g、脂質 20.3g、炭水化物 96.0g、食塩相当量 2.6g (推定値)														