



日(曜)	献立名			主な食品									栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	その他の野菜・果物			4群 穀類・いも・砂糖	5群 油類	6群 たんぱく質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 日 (水)	鶏五目ごはん 	ジョア	赤魚の白しょうゆ焼き 呉汁 ごま和え	鶏肉 赤魚 豆腐 大豆	油揚げ 豆腐 大豆	ジョア	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ もやし	しめじ 大根 キャベツ	干しいたけ ねぎ	米 里芋 砂糖	麦 こんにゃく	すりごま 油脂類	729 33.5
2 日 (木)	ねじり揚げパン (ツイストパン) 		豆腐のスープ煮 小松菜とわかめのサラダ	豆腐 ベーコン わかめ	鶏肉 ほたて きな粉	牛乳	人参 小松菜 かぶ菜	玉ねぎ きゅうり	かぶ 大根	しょうが ホールコーン	ツイストパン 砂糖	でん粉	ごま ごま油 油	720 30.2
3 日 (金)	きのこのミートソース スパゲッティ 		コールスロー 白花豆のマフィン	豚肉 大豆ミート 白花豆	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ えのき ホールコーン	しめじ キャベツ にんにく	マッシュルーム きゅうり しょうが	スパゲッティ 砂糖	小麦粉	ごま 生クリーム バター 油	762 32.4
十五夜 6 日 (月)	さんまのかば焼き丼 (麦ごはん) 		とん汁 のり酢和え お月見団子	さんま 豆腐	豚肉 きな粉	牛乳 のり	小松菜 人参	ごぼう ねぎ	玉ねぎ キャベツ	大根 もやし	米 じゃがいも 白玉もち	麦 こんにゃく 砂糖	油 	818 29.6
7 日 (火)	わかめうどん (地粉うどん) 		さつまいものフラワー揚げ なめたけ和え	鶏肉 なると	油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき	干しいたけ キャベツ	たけのこ もやし	地粉うどん はちみつ	さつまいも 砂糖	油	717 24.4
8 日 (水)	麦ごはん 青のりごま塩 		すき焼き風煮 ごぼうサラダ	豆腐 豚肉 ボンレスハム	鶏肉 青のり	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ はくさい きゅうり	しめじ ねぎ ホールコーン	えのき ごぼう にんにく	米 しらたき	麦 砂糖	いりごま ノンエッグマヨネーズ 油	730 31.3
9 日 (木)	カレーライス (麦ごはん) 		ゆで卵 ブロッコリーとツナのサラダ いちごとミルクのデザート	豚肉 卵 まぐろフレーク	鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり しょうが	セロリー ホールコーン	キャベツ にんにく	米 じゃがいも 牛乳プリン 砂糖	麦 マカロニ いちごゼリー	油	770 30.8
目の愛護デー 10 日 (金)	にんじんピラフ クリームソースかけ 		いわしの香草フライ ひじきのマリネ	いわし	鶏肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ グリンピース	マッシュルーム キャベツ	白菜 ホールコーン	米 小麦粉 こんにゃく	麦 パン粉 砂糖	バター いりごま 油	753 28.7
14 日 (火)	とうきびごはん 		3年2組 杉山 小春さんの献立 テーマ 長崎県の郷土料理 チキン南蛮 タルタルソース さぶ汁	鶏肉 生揚げ かまぼこ	卵 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	ホールコーン きゅうり ねぎ	えだまめ 干しいたけ	玉ねぎ 大根	米 じゃがいも	麦 こんにゃく	マヨネーズ 油	765 32.8
15 日 (水)	黒パン 		えびマカロニグラタン 海藻サラダ りんご	えび 海藻	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ ホールコーン	大根 りんご	きゅうり	黒パン じゃがいも	マカロニ 小麦粉	ごま バター 油	748 29.3
16 日 (木)	麦ごはん 鉄火味噌 		じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	大豆 大豆ミート	鶏肉 ちくわ	牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ キャベツ	たけのこ グリンピース もやし	干しいたけ しょうが きゅうり	米 じゃがいも	麦 でん粉	油	751 33.4
17 日 (金)	みそラーメン (中華めん) 		春巻き ぎょうざ わかめサラダ	豚肉 春巻き	大豆ミート ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ ホールコーン	きくらげ きゅうり にんにく	もやし 大根 しょうが	中華めん でん粉	小麦粉 砂糖	油 ごま油	776 32.7
21 日 (火)	たまご丼 (麦ごはん) 		大豆と小魚のからあげ 磯香和え	卵 大豆	鶏肉	牛乳 煮干し ひじきの のり	人参 小松菜	玉ねぎ もやし	たけのこ	ねぎ	米 こんにゃく	麦 でん粉	油	778 34.5
22 日 (水)	焼肉チャーハン 		ししゃもフライ わかめトックスープ 柿	豚肉	豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし しょうが	ねぎ にんにく	えのき 柿	米 トック 小麦粉	麦 砂糖 パン粉	いりごま 油 ごま油	748 27.2
23 日 (木)	スイートポテト トースト 		3年6組 土屋 善奈さんの献立 テーマ 見た目からおいしそう! カラフル洋食 ポトフ カラフルチョップドサラダ	豚肉 ウィンナー ミックスビーンズ	ウインナー	牛乳	人参 かぶ菜 赤パプリカ	玉ねぎ かぶ	セロリー きゅうり	キャベツ ホールコーン	食パン じゃがいも	さつまいも 砂糖	バター 油	710 26.0
24 日 (金)	麦ごはん 		さばのこがね焼き さつま汁 塩昆布和え	さば 油揚げ	鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 にんにく	大根 きゅうり	ごぼう ねぎ	米 さつまいも	麦	油	773 32.5
27 日 (月)	麦ごはん 		鶏肉と生揚げのごまみそ煮 もやしとさつまのサラダ	生揚げ	鶏肉	牛乳 さつま	人参 ピーマン	玉ねぎ ねぎ もやし ホールコーン	たけのこ にんにく えのき	キャベツ しょうが きゅうり	米 里芋 砂糖	麦 でん粉	すりごま 練りごま 油 ごま油	771 32.9
28 日 (火)	パエリア 		3年1組 市川 美月さんの献立 テーマ スペイン料理 ソバ・デ・アホ エンサラダカンペラ チュロス (シナモン)	えび 鶏肉 卵	あさり ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン	にんにく きゅうり	トマト キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 チュロス	麦 パン粉 砂糖	油 オリーブ油	725 27.5
29 日 (水)	大豆入り ひじきごはん 		コロッケ (栗・いがぐり) 和風サラダ	大豆 鶏肉	油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 ホールコーン	きゅうり	もやし	米 じゃがいも 栗 小麦粉	麦 さつまいも そうめん パン粉	油 ごま油 砂糖	738 24.0
30 日 (木)	麦ごはん 		マーボー豆腐 春雨サラダ ヨーグルト	豆腐 大豆ミート	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ ねぎ しょうが きくらげ	たけのこ グリンピース キャベツ	干しいたけ にんにく きゅうり	米 春雨	麦 砂糖	油 ごま油	767 34.3
31 日 (金)	ハロウィントースト (食パン) 		ホキとポテトのレモン風味 かぼちゃのジュリエンスープ	ホキ ベーコン	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ 小松菜	セロリー 大根	玉ねぎ レモン果汁	キャベツ	食パン でん粉	じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油	777 28.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・20日(月)は合唱コンクールのため給食はありません。
 ・10月から1月は3年生が昨年度家庭科の授業で作った献立が給食に登場します！

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
10月回数	21回	21回	21回		754	30
累計	101回	97回	98回		kcal	g