



令和7年10月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		654 810	25.8 30.5
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	とりの天ぷら	とり肉・鶏卵	サラダ油・小麦粉・米粉・でんぷん	大葉・梅		
	豚汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・大根・ 長ねぎ ・ごぼう		
2 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		694 896	24.6 29.9
	ユーリンチー	とり肉	さとう・ごま油・でんぷん・サラダ油	長ねぎ		
	ばんさんすう	ハム	春雨・さとう・ごま油	きゅうり・にんじん・キャベツ		
	白菜と肉団子のスープ	ぶた肉・とり肉・とうふ	パン粉・でんぷん・さとう	たまねぎ・もやし・ほうれん草・白菜		
3 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		622 812	23.5 29.4
	とうふナゲット(小・中2個)	とうふ・豆乳・魚肉	サラダ油・さとう・小麦粉・でんぷん	たまねぎ		
	はなやさいのサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ・とうもろこし		
	ハヤシシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・でんぷん	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・トマト		
6 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 770	23.1 27.9
	牛すき焼き	牛肉	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・白滝・グリンピース・白菜		
	お月見汁	とり肉	サラダ油・里いも	大根・にんじん・ 長ねぎ ・こんにゃく・小松菜・しめじ		
	お月見だんご		上新粉・さとう			
7 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		617 790	29.8 38.1
	みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油・ごま	たまねぎ・もやし・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草・しょうが・にんにく		
	肉まん	ぶた肉・牛肉	小麦粉・さとう・でんぷん・パン粉・ごま油	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく・しいたけ		
	キャベツのたくあんあえ		ごま・さとう	キャベツ・きゅうり・大根		
8 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		647 835	23.3 29.4
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう・でんぷん・ごま油・小麦粉	しょうが・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ピーマン		
	ポークシュウマイ(小2個・中3個)	ぶた肉	小麦粉・パン粉・でんぷん・さとう	たまねぎ・しょうが		
	中華サラダ		中華ドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
9 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 782	25.5 31.0
	厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう			
	きのこごはんの具	とり肉・油あげ	サラダ油・さとう	しょうが・にんじん・干しいたけ・しめじ・えのきたけ・まいたけ		
	大根の豆乳みそ汁	とうふ・豆乳・みそ		にんじん・大根・白菜・ほうれん草・ 長ねぎ		
10 (金)	コッペパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	コッペパン		651 845	25.8 31.5
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム			
	鮭フライ	鮭	小麦粉・パン粉			
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	キャロットポタージュ	牛乳・スキムミルク 生クリーム・いんげん豆	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん・パセリ		
14 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		624 812	24.9 31.9
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん・さとう			
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	花ふのすまし汁	とうふ	ふ	大根・小松菜・ 長ねぎ ・しょうが		
15 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		696 876	19.4 23.6
	秋野菜のカレー	ぶた肉	サラダ油・さつまいも・小麦粉	たまねぎ・れんこん・にんじん・しめじ・トマト・にんにく・しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ほうれん草・にんじん		
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		599 756	23.7 28.8
	イカのレモンソースかけ	いか	サラダ油・さとう・でんぷん	レモン		
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	とりごぼう汁	とり肉・油あげ	サラダ油	ごぼう・大根・小松菜・こんにゃく・ 長ねぎ		
17 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		616 833	23.5 30.6
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト		
	ツナマヨサラダ	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	具だくさんポトフ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも	白菜・たまねぎ・にんじん・にんにく		

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	(kcal)	(g)
20 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		656 820	24.5 29.6
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・こんにやく・枝豆		
	厚揚げのみそ汁	厚あげ・みそ		大根・たまねぎ・もやし・ほうれん草		
21 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		600 776	21.7 27.3
	長崎ちゃんぽんスープ	ぶた肉・なると	サラダ油・でんぷん	しょうが・たけのこ・たまねぎ・白菜・きくらげ・ 長ねぎ ・にら		
	さつまいもの天ぷら		さつまいも・サラダ油・小麦粉			
	おかかあえ	かつおぶし		もやし・にんじん・小松菜		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 814	22.7 28.6
	ぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉・大豆	小麦粉・サラダ油・ごま油・でんぷん・さとう	キャベツ・たまねぎ・にら		
	バンバンジーサラダ	とり肉	バンバンジードレッシング・ごま	きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん		
	ピリ辛たまごスープ	ぶた肉・鶏卵	サラダ油・でんぷん	たまねぎ・白菜・ほうれん草・ 長ねぎ		
23 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 792	23.7 27.9
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん こんにやく・干ししいたけ		
	納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
24 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		672 898	24.4 31.7
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	秋味シチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・さつまいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん・かぶ・しめじ・グリーンピース		
27 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		675 881	29.0 30.8
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油 でんぷん	たまねぎ・ごぼう・にんじん・れんこん・長ねぎ		
	里いものそぼろ煮	とり肉	サラダ油・里いも・さとう・でんぷん	にんじん・こんにやく・グリーンピース・干ししいたけ・しょうが		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	たまねぎ・ほうれん草・にんじん		
28 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		642 838	29.0 37.5
	ミートうどんソース	牛肉・ぶた肉・大豆	サラダ油・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト		
	きびなごフライ(小・中2尾)	きびなご	サラダ油・さとう・でんぷん・米粉・じゃがいも	しょうが		
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン		
29 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		667 844	27.7 34.3
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう・ごま	たまねぎ・にんにく		
	かわりあえ	ひじき・チーズ	さとう	もやし・ほうれん草・キャベツ・にんじん・大葉		
	けんちん汁	とり肉・油あげ	サラダ油・里いも	にんじん・だいこん・白菜・小松菜・ 長ねぎ		
30 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		630 794	18.6 22.4
	おからコロッケ	おから	サラダ油・さとう・でんぷん パン粉・小麦粉・じゃがいも	切り干し大根・ごぼう・えだ豆・にんじん		
	ブロッコリーの炒めもの	ハム	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし・にんにく		
	かぶのみそ汁	油あげ・みそ		かぶ・白菜・にんじん・ほうれん草・ 長ねぎ		
31 (金) ハロ ウィン 献立 	バターパン・のむヨーグルト	のむヨーグルト	バターパン		600 822	21.4 22.4
	かぼちゃハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう	かぼちゃ・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・アスパラガス		
	ミネストローネ	ウインナー・かまぼこ・大豆	オリーブ油・じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
	★★ 平均 ★★				640 822	24.1 30.1

日本の味めぐり
長崎県10月30日は
食ロス
削減の日

今月のごはん・長ねぎは、高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。

21日・・・日本の味めぐり ～長崎県～『長崎ちゃんぽん』、『さつまいもの天ぷら』

長崎県は、九州地方に位置する、小さな島が多くある県です。海岸線は全国で2番目に長く、内陸部は山や丘が多く、平らな土地が少ないのが特徴です。その地形のおかげで長崎県は、海の幸と山の幸の両方の食材にめぐまれています。長崎ちゃんぽんは、長崎県に留学に来ていた中国の学生に、中華料理店の店主が、安くて栄養のあるものを食べさせようと、ボリュームたっぷりの料理として作ったのが始まりとされています。鎖国をしていた江戸時代には、出島にいたオランダ人から数々の西洋料理が伝わり、新しい料理が生まれました。天ぷらは、そのうちのひとつです。長崎県の食文化を感じながら、食べてください。

