

令和 4 年 10 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
3 (月)	ごはん			こめ	660 21.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも	
	ながさきさんアジフライ	あじ		パンこ でんぷん あぶら	
	きりぼしだいこんサラダ		にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう あぶら	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー(さとう)	
4 (火)	たまごパン			たまごパン	617 26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゃんぽん	ぶたにく エビ ちくわ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゅうかめん	
	シュウマイ	とりにく ぶたにく ほたてがい だいず	たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ あぶら	
	きゅうりの南蛮づけ		きゅうり	さとう ごまあぶら ラーユ	
5 (水)	ごはん			こめ	676 30.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チャーシャンドウフ	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ グリンピース	さとう でんぷん ごまあぶら	
	ツナとやさいのあえもの	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ	さとう ごま	
6 (木)	コッペパン			コッペパン	655 28.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	
	チキンマリネ	とりにく	ブロッコリー あかパプリカ きゅうり おろしりんご	オリーブオイル さとう	
7 (金)	にんじんごはん(むぎごはん)	しらすぼし	にんじん	むぎ こめ さとう あぶら	651 23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かきたまじる	はんぺん たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぷん	
	しろはなまめコロッケ			しろはなまめ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん あぶら バター	
	レモンあえ		わかめ キャベツ レモン	さとう	
11 (火)	はちみつパン			はちみつパン	683 24
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひやしうどん(ごとううどん ぐ めんつゆ)	きんしたまご ハム	きゅうり	ごとううどん つばきあぶら あぶら	
	ひじきとやさいのとうふあげ	ぎょにく たまご ひじき	にんじん えだまめ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	
12 (水)	ごはん			こめ	644 29.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかだし	あつあげ みそ わかめ	ねぎ なめこ たまねぎ		
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ	さとう あぶら	
	みかん		みかん		
13 (木)	ドライカレーサンド(コッペパン ドライカレー)	ぎゅうにく ぶたにく ガルパンゾ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	コッペパン カレールウ	656 26
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さつまいもシチュー	とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ	さつまいも こむぎこ マーガリン	
14 (金)	むぎごはん			むぎ こめ	640 22.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ つきこんにゃく グリル-ス	じゃがいも さとう	
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	
	あおじそあえ		キャベツ		
17 (月)	ハヤシライス(ごはん)	ぎゅうにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリル-ス	こめ ハヤシ マーガリン	666 22.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり	マカロニ	
	ノンエッグマヨネーズ			ノンエッグ マヨネーズ	
18 (火)	こめこパン			こめこパン	640 28.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わかめうどん	わかめ はんぺん	ねぎ たまねぎ	うどん	
	とりのあますあん	とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぷん さとう あぶら	

令和 4 年 10 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日 付 曜 日	献 立 名	主 な 働 き と 材 料 名			エネルギー
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	たんぱく質
19 (水)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	こめ さとう	624
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2
	すましじる	わかめ	ねぎ えのきたけ たまねぎ	しらたまもち	
	ちくわのごまあげ	ちくわ		こむぎこ ごま あぶら	
	とさあえ	かつおぶし	にんじん きゅうり		
20 (木)	ミンチカツサンド (パ-カーハウス ミ ソカツ キャベツ ソース)	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	パ-カーハウス パンこ でんぷん あぶら	641
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4
	たまごスープ	たまご ベーコン チーズ	にんじん パセリ たまねぎ えのきたけ		
21 (金)	むぎごはん			むぎ こめ	645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1
	ワントンスープ	とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ もやし	ワントン ごまあぶら	
	かんこくふういためもの	ぶたにく	にんじん にら きくらげ キャベツ	さとう はるさめ ごま あぶら ごま あぶら	
	りんご		りんご		
24 (月)	ごはん			こめ	696
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.8
	にくだんごスープ	ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ にら	パンこ ごまあぶら	
	ながさきさんマダイのレモンソースかけ	マダイ	レモン	でんぷん さとう あぶら	
	ごまあえ		にんじん キャベツ もやし	さとう ごま	
25 (火)	くろざとうパン			くろざとうパン	626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22
	きのこスパゲティ	ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲティ あぶら	
	カラフルサラダ		あかパプリカ キャベツ きゅうり と うもろこし	さとう あぶら	
26 (水)	ごはん			こめ	643
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4
	じゃがだんごじる	はんぺん わかめ	にんじん ねぎ	じゃがもち	
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん	さとう でんぷん	
	そくせきづけ		にんじん キャベツ レモン		
27 (木)	コッペパン			コッペパン	648
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2
	ジオあわびチャウダー	あわび ベーコン だっしぷんにゅう	にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マーガリン	
	トマトミートオムレツ	たまご	たまねぎ	でんぷん	
	ドレッシングサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし	さとう あぶら	
28 (金)	チキンカレー (むぎごはん)	とりにく だっしぷんにゅう	にんじん たまねぎ おろしりんご グリルソース	むぎ こめ じゃがいも カレー粉	638
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.7
	わかめサラダ	わかめ しらすぼし	キャベツ きゅうり	さとう あぶら	
31 (月)	ツナピラフ	まぐろあぶらづけ	にんじん えだまめ たまねぎ とうもろこし	こめ	670
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5
	かぼちゃスープ	ベーコン	かぼちゃ たまねぎ パセリ	こむぎこ マーガリン	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう	
	しおもみきゅうり		きゅうり		

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願いします。
 ※ 10月分の給食費は10月5日(水)に引き落としますのようのでよろしくお願いします。

国産農林水産物等販路拡大新規開拓緊急対策事業により長崎県産のマダイと島原産のジオあわびを給食に出します♪

「ジオあわび」は、もともとはすてられる島原で育てられたこんぶやあわびをえさとすることで環境にもやさしく、やわらかくて磯の風味のするジオあわびです。陸の上で養殖されています。島原漁協の方より「ジオあわびを子どもたちに味わってほしい」という思いから実現しました。今回はジオあわびのうまみをしっかりと味わえるようにチャウダーにしています。

