



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3日 (月)	ごはん	ごはん	黄		4日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	5日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いゆしのしょうがに	いゆしのしょうがに	赤	小麦 大豆		いかにのハーブあげ	いか おろししょうが こいくちしょうゆ せししゆ ミックスマーブ	赤	いか 小麦 大豆		ビビンバ	ぎゅうにく こめあぶら せししゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん	赤	牛肉
	くきわかめのいために	くきわかめ さつまあげ にんじん しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆		きりぼしだいこんときゅうりのサラダ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ ちゅうかドレッシング	黄 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま		トックスープ	トック やきふた たまねぎ とうふ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 黄 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
ぶたじる	ぶたにく ごぼう さといも ねぎ つきごんにやく しいたけ みそ こめあぶら せししゆ だしのもと	赤 黄 緑 黄 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば	フォーガー	フォー とりにく しろねぎ チンゲンサイ にんじん とりがらすー(えきたい) とりがらすー(ふんまつ) うすくちしょうゆ しお せししゆ おろししょうが こしょう	黄 黄 赤 赤 赤 緑 黄	鶏肉	ならのだいこんキムチ	だいこんキムチ	黄 赤 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま 大豆 りんご セラチン			
ぶどう	ぶどう	緑		ミックスマーブ	ミックスマーブ	黄	アーモンド							
	エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質		
	746kcal	25.1g				671kcal	31.1g				643kcal	24.0g		
6日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	7日 (金)	ごはん	ごはん	黄		8日 (土)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やさしいグラタン	やさしいグラタン	黄	大豆		にしめ	とりにく たけのこ ごぼう ひらごんにやく れんこん さやいんげん こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せししゆ	赤 赤 緑 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		ミネストローネ	えび たまねぎ じゃがいも セロリ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 黄 赤 赤 黄 黄	えび 大豆 さば
	こまつなのソテー	こまつな ベーコン えりんぎ うすくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		こうはくなます	だいこん にんじん しろいりごま さんおんとう うすくちしょうゆ こめず	緑 赤 黄 黄	ごま 小麦 大豆					
ミネストローネ	えび たまねぎ じゃがいも セロリ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 黄 赤 赤 黄 黄	えび 大豆 鶏肉	さらさじる	ちりめんじゃこ ちくわ かまぼこ(あか) とうふ しゆんぎく ラッキー-にんじん みそ しるみそ だしのもと	赤 赤 赤 赤 赤 赤	大豆 大豆 大豆 さば							
	エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質		
	634kcal	21.3g				619kcal	24.6g							
11日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	12日 (水)	ごはん	ごはん	黄		13日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ もやし やきそばめん あおのり ウスターソース とんかつソース しお こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄 赤	豚肉 小麦		ツナのいりに	ツナ(あぶらづけ) たまねぎ にんじん おろししょうが さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆		ウインナーのケチャップいため	ウインナー スリんぎ えだまめ ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	とりにくとんさいのつくね	とりにくとんさいのつくね おろししょうが せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		きざみたくあん	きざみたくあん	緑	大豆		にんじんのポタージュ	にんじん たまねぎ じゃがいも こめあぶら にんじんペースト かぼちゃペースト しろいんげんまめのピューレ	緑 緑 黄 黄 緑 赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
とうがんのスープ	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ にら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	とうにゅうじる	とりにく あつあげ はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ だしのもと だいずペースト とうにゅう みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤	鶏肉 大豆 大豆	フルーツミックスナタデココ	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう コンソメスープ しお こしょう バター じょうしんこ パセリ	赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄	乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 もも りんご			
	エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質		
	622kcal	24.4g				625kcal	27.5g				680kcal	25.5g		
14日 (金)	ごはん	ごはん	黄		17日 (月)	ごはん	ごはん	黄		18日 (火)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	はるまき	はるまき こめあぶら	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま		とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 赤 黄	鶏肉 小麦 大豆		パオズ(2こ)	パオズ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	パンバンジーサラダ	ササミ きゅうり もやし にんじん パンバンジードレッシング	赤 赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 ごま		こまつなのしおこんぶいため	こまつな にんじん しおこんぶ しろいりごま おろしにんにく こめあぶら みりん	黄 黄 緑 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま		やきビーフン	ビーフン ぶたにく たけのこ にら にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ こしょう せししゆ こめあぶら ちゅうかスープ	黄 赤 赤 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
もずくスープ	やきふた たまねぎ とうふ もずく えのきたけ こまつな とりがらすー(えきたい) とりがらすー(ふんまつ) うすくちしょうゆ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆	さといものみそしる	さといも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆	うずらたまごのスープ	うずらたまご たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			
	エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質		
	737kcal	21.5g				743kcal	25.5g				681kcal	28.9g		

### 食育の日・わ食の日

毎年10月7～9日に、長崎県の諏訪大社で「長崎くんち」が開催されます。舞が奉納される、380年以上続く大きなお祭りです。長崎くんちの間、各家庭では「くんち料理」で客をもてなすそうです。

#### くんち料理

鶏肉と、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、れんこんなどを煮含めた「煮しめ」は、作り置きをすることができ、人が多く集まるお祝いの席でよく食べられます。人が多く集まる長崎くんちの時期にもふるまわれる料理のひとつです。

赤と白の二色は、おめでたい席で好まれます。給食では人参と大根の紅白なますですが、長崎県では「ざくろ」を使ったなますが食べられます。

「更紗」はインドの布です。いろいろな食材を使った様子が、細かい模様のもうすに似ていることから、この名前がつけました。



Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 19th (Water), 20th (Wood), and 21st (Metal).

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 24th (Month) and 25th (Fire).

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 25th (Fire) and 27th (Wood).

大豆と大豆製品 (Soy and Soy Products) section with text, icons, and a table of allergen information.

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 26th (Water) and 27th (Wood).

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 27th (Wood) and 28th (Metal).

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows for 28th (Metal) and 31st (Month).

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Row for 31st (Month).

【食品に関するアレルギーについて】 (About food allergies), 【アレルギー表示対象品目】 (Allergen labeling items), 【献立のマークについて】 (About menu marks), and 【栄養三色】 (Nutritional colors) sections.

今月の平均栄養量 (Average nutrition for this month)

Table with 9 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin B1 (μg), Vitamin B2 (mg), Vitamin B6 (mg), Vitamin C (mg).