



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 ミックスハーブ でんぶん こめあぶら	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 ごま 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 ごま
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 緑	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		ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド							
		エネルギー 746kcal		たんぱく質 25.1g			エネルギー 671kcal		たんぱく質 31.1g			エネルギー 643kcal		たんぱく質 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		<div style="text-align: center;"> <h3>食育の日・わ食の日</h3> <p>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。</p> <h2>くんち料理</h2> <p>《煮しめ》 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。</p> <p>《紅白なます》 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。</p> <p>《更紗汁》 「更紗」はインドの布です。いろいろな食材を使った様子が、細かい模様のも更紗に似ていることから、この名前がつけました。</p> </div>				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		にしめ	とりにく たけのこ ごぼう ひらこんにゃく 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 緑 黄	鶏肉					
	やさしいグラタン	やさしいグラタン	黄	大豆		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	黄 黄 黄	小麦 大豆					
	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	豚肉 小麦 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					
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 緑 緑 黄	えび 小麦 大豆 鶏肉				大豆							
		エネルギー 634kcal		たんぱく質 21.3g			エネルギー 619kcal		たんぱく質 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 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	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	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 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 もも りんご			
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 24.4g			エネルギー 625kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 680kcal		たんぱく質 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 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 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
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	小麦 大豆 豚肉 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	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			
		エネルギー 737kcal		たんぱく質 21.5g			エネルギー 743kcal		たんぱく質 25.5g			エネルギー 681kcal		たんぱく質 28.9g



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 31st (Month).

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.

Table titled '今月の平均栄養量' (Average nutrition for this month) with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin B1, Vitamin B2, and Vitamin C.