



学校給食予定献立表



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはってご活用ください

| 日付 | 曜日 | 献立名               | 主な働きと材料名       |            |             |                            |              | 小学校                    | 中学校   |
|----|----|-------------------|----------------|------------|-------------|----------------------------|--------------|------------------------|-------|
|    |    |                   | 赤              |            | 緑           |                            | 黄            |                        |       |
|    |    |                   | たんぱく質          | 無機質        | カロテン        | ビタミン・食物繊維                  | 炭水化物         | 脂質                     | たんぱく質 |
| 1  | 水  | 米粉パン 牛乳           |                | 牛乳         |             |                            | こめこパン        |                        | 630   |
|    |    | 和風スパゲッティ          | ぶたにく ベーコン      |            | にんじん ピーマン   | たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく        | スパゲッティ       | 油                      |       |
|    |    | 花野菜のサラダ           |                |            | ブロッコリー      | カリフラワー とうもろこし キャベツ         | さとう          | 油                      | 25.7  |
|    |    | みかん               |                |            |             | みかん                        |              |                        |       |
| 2  | 木  | ごはん 牛乳            |                | 牛乳         |             |                            | こめ           |                        | 646   |
|    |    | すき焼き              | ぎゅうにく やきどうふ    |            | にんじん        | こんにやく たまねぎ はくさい ふかねぎ えのきたけ | マロニー さとう     | 油                      |       |
|    |    | 煮なます              | うすあげ           |            | にんじん        | だいこん きくらげ                  | さとう          | 油                      | 23.0  |
|    |    | 焼きいも              |                |            |             |                            | さつまいも        |                        |       |
| 6  | 月  | ひよこ豆のカレーライス(麦ごはん) |                |            |             |                            | こめ おおむぎ      |                        | 669   |
|    |    | ひよこ豆のカレーライス(ルウ)   | とりにく ぶたレバー     |            | にんじん        | たまねぎ                       | ひよこめ じゃがいも   | 油 カレールウ                |       |
|    |    | 牛乳                |                | 牛乳         |             |                            |              |                        | 24.5  |
|    |    | いんげんとツナのソテー       | ツナ(まぐろ)        |            | さやいんげん      | とうもろこし                     |              | 油                      |       |
|    |    | 一口チーズ             |                | チーズ        |             |                            |              |                        |       |
| 7  | 火  | ごはん 牛乳            |                | 牛乳         |             |                            | こめ           |                        | 644   |
|    |    | 豚肉と大根のべっこう煮       | ぶたにく あつあげ      |            | にんじん さやいんげん | だいこん こんにやく                 | さとう          |                        |       |
|    |    | きびなごごまフライ         |                | きびなごごまフライ  |             |                            |              | 油                      | 27.7  |
|    |    | 高菜の炒め物            | だいず            |            | たかなづけ       | しょうが たまねぎ                  |              | 油                      |       |
| 8  | 水  | コッペパン 牛乳          |                | 牛乳         |             |                            | コッペパン        |                        | 639   |
|    |    | さつまいもシチュー         | とりにく           | スキムミルク チーズ | にんじん パセリ    | たまねぎ                       | さつまいも こむぎこ   | バター 油                  |       |
|    |    | かみかみサラダ           | だいず(いり)        |            | パプリカ(赤)     | だいこん きゅうり                  | さとう          | 油                      | 26.4  |
| 9  | 木  | 親子丼(麦ごはん)         |                |            |             |                            | こめ おおむぎ      |                        | 638   |
|    |    | 親子丼(具)            | とりにく たまご       |            | にんじん みつば    | たまねぎ しいたけ                  | さとう でんぶん     | 油                      |       |
|    |    | 牛乳                |                | 牛乳         |             |                            |              |                        | 24.3  |
|    |    | 豚汁                | むぎみそ ぶたにく あつあげ |            | にんじん        | こんにやく ふかねぎ ごぼう だいこん        | さつまいも        |                        |       |
|    |    | りんご               |                |            |             | りんご                        |              |                        |       |
| 10 | 金  | コッペパン 牛乳          |                | 牛乳         |             |                            | コッペパン        |                        | 627   |
|    |    | ラビオリスープ           | とりにく           |            | にんじん        | はくさい しめじ セロリ たまねぎ          | ラビオリ         | 油                      |       |
|    |    | ポテとブロッコリーのチーズ焼き   | ベーコン           | チーズ        | ブロッコリー      |                            | じゃがいも        | 油 マヨネーズふろふくみりょう(たまごめき) | 25.3  |
|    |    | キャベツとパインのサラダ      |                |            |             | キャベツ パイン                   | さとう          | 油                      |       |
| 13 | 月  | ごはん 牛乳            |                | 牛乳         |             |                            | こめ           |                        | 629   |
|    |    | 春雨汁               | ぶたにく はんぺん      |            | にんじん        | はくさい たまねぎ しいたけ             | はるさめ         |                        |       |
|    |    | ぶりの揚げ煮            | ぶり             |            |             |                            | こめこ でんぶん さとう | 油                      | 23.9  |
|    |    | ほうれん草のり酢和え        |                | のり         | ほうれんそう      | もやし とうもろこし                 | さとう          |                        |       |



地場産物使用推進週間

11月14日から1週間は、「学校給食における地場産物使用推進週間」です。学校給食に地場産物を使用することは、新鮮な食材を確保するとともに、児童生徒の郷土への理解を深め、生産に関わる方々や食への感謝の念を育む機会となります。  
また、その期間中の20日は、長崎県産や地場産物の食材（調味料を除く）を使用した「県内まるごと長崎県給食」を予定しています。



11月20日の献立『県内まるごと長崎県給食』

- ごはん・・・長崎県産「にこまる」
- 牛乳・・・県北で生産された牛乳
- 白菜と厚揚げのみそ汁・・・わかめ、えのきたけ、白菜、深ねぎは長崎県産、厚揚げ、みそは県内の工場で作ったものです。
- さばの野菜あんかけ・・・さばは長崎で水揚げ、加工したものです。
- みかん・・・みかんは長崎県産のものを使っています。

11月はくじら月間  
長崎は鯨の消費量が全国第1位、年間を通しておいしい鯨を食べることができます。鯨食文化を継承していくことを目的として、長崎市では11月を「くじら月間」と定めています。給食では、17日に鯨のケチャップソースを実施します。



学校給食予定献立表



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはってご活用ください

| ひづけ<br>日付 | ようび<br>曜日 | こんだてめい<br>献立名          | おも はたら ざいりょうめい<br>主な働きと材料名       |             |                         |                               |                 |                           | しょうがっこう<br>小学校 | 中学校   |
|-----------|-----------|------------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------|-------|
|           |           |                        | からだ<br>体をつくるものになる(赤)             | むきしつ<br>無機質 | からだ<br>体の調子を整えるものになる(緑) | エネルギーのもとになる(黄)                |                 | エネルギー                     | エネルギー          |       |
|           |           |                        | たんぱく質                            |             | カロテン                    | ビタミン・食物繊維                     | たんすいかぶつ<br>炭水化物 | ししつ<br>脂質                 | たんぱく質          | たんぱく質 |
| 14        | 火         | ごはん 牛乳                 |                                  | 牛乳          |                         |                               | こめ              |                           | 646            | 813   |
|           |           | ながさき<br>長崎おでん          | とりにく あつあげ<br>はんぺん ほうてん<br>うずらたまご |             |                         | だいこん こんにやく                    | さとう じゃがいも       |                           |                |       |
|           |           | れんこんの炒め物               | ぶたにく                             |             | にんじん さやいんげん             | れんこん                          | さとう             | ごま油                       | 25.6           | 31.4  |
|           |           | みかん                    |                                  |             |                         | みかん                           |                 |                           |                |       |
| 15        | 水         | コッペパン 牛乳               |                                  | 牛乳          |                         |                               | コッペパン           |                           | 609            | 734   |
|           |           | かぶのクリーム煮               | とりにく                             | 牛乳<br>チーズ   | にんじん パセリ                | かぶ たまねぎ しめじ                   | こめこ             | 油                         |                |       |
|           |           | フランクフルト                | フランクフルト                          |             |                         |                               |                 |                           | 27.8           | 33.0  |
|           |           | ブロッコリーのソテー             |                                  |             | ブロッコリー にんじん             |                               |                 | 油                         |                |       |
| 16        | 木         | むぎ<br>麦ごはん 牛乳          |                                  | 牛乳          |                         |                               | こめ おおむぎ         |                           | 602            | 761   |
|           |           | こんまい<br>根菜のごま汁         | うすあげ むぎみそ                        |             | にんじん                    | だいこん ごぼう ふかねぎ                 | さといも            | ごま                        |                |       |
|           |           | とうふ い<br>豆腐入りミートローフ    | とうふ とりひきにく                       |             |                         | たまねぎ                          | パンこ             | 油                         | 24.7           | 29.9  |
|           |           | はくさい<br>白菜のひじき和え       |                                  | しそあじひじき     | みずな                     | はくさい                          |                 |                           |                |       |
| 17        | 金         | コッペパン 牛乳               |                                  | 牛乳          |                         |                               | コッペパン           |                           | 629            | 786   |
|           |           | むぎ い やさい<br>麦入り野菜スープ   | ベーコン                             |             | にんじん パセリ                | たまねぎ                          | おしむぎ じゃがいも      | 油                         |                |       |
|           |           | くじら<br>鯨のケチャップソース      | くじらあかにく                          |             |                         | しょうが                          | でんぶん さとう        | 油                         | 28.8           | 35.6  |
|           |           | キャベツのソテー               |                                  |             |                         | キャベツ とうもろこし                   |                 | 油                         |                |       |
| 20        | 月         | ごはん 牛乳                 |                                  | 牛乳          |                         |                               | こめ              |                           | 671            | 843   |
|           |           | はくさい あつあ<br>白菜と厚揚げのみそ汁 | あつあげ こめみそ                        | わかめ         |                         | はくさい えのきたけ ふかねぎ               |                 |                           |                |       |
|           |           | さばの野菜あんかけ(さば)          | さば                               |             |                         |                               | でんぶん こめこ        | 油                         | 26.1           | 31.7  |
|           |           | さばの野菜あんかけ(あん)          |                                  |             | にんじん                    | たまねぎ たけのこ                     | でんぶん さとう        | 油                         |                |       |
|           |           | みかん                    |                                  |             |                         | みかん                           |                 |                           |                |       |
| 21        | 火         | むぎ<br>麦ごはん 牛乳          |                                  | 牛乳          |                         |                               | こめ おおむぎ         |                           | 626            | 792   |
|           |           | ヒカド                    | やす ぶたにく                          |             | にんじん                    | だいこん しめじ ふかねぎ                 | でんぶん さつまいも      |                           |                |       |
|           |           | とりにく や<br>鶏肉のもみじ焼き     | とりにく                             |             | にんじん                    |                               |                 | マヨネーズふうちょうみ<br>りょう(たまごぬき) | 23.4           | 28.4  |
|           |           | かぶの酢の物                 |                                  |             | こまつな                    | かぶ                            | さとう             |                           |                |       |
| 22        | 水         | コッペパン 牛乳               |                                  | 牛乳          |                         |                               | コッペパン           |                           | 677            | 856   |
|           |           | ポークビーンズ                | だいず ぶたにく<br>ベーコン                 |             | にんじん                    | たまねぎ グリンピース                   | じゃがいも さとう       | 油                         |                |       |
|           |           | オープンオムレツ               | とりひきにく たまご                       |             | パセリ                     | たまねぎ                          |                 | 油                         | 32.0           | 40.1  |
|           |           | コールスロー                 |                                  |             | にんじん                    | キャベツ                          | さとう             | 油                         |                |       |
| 24        | 金         | くろざとう<br>黒砂糖パン 牛乳      |                                  | 牛乳          |                         |                               | くろざとうパン         |                           | 610            | 769   |
|           |           | ちゃんぽん                  | ぶたにく はんぺん<br>いか あげかまぼこ           |             | にんじん                    | キャベツ もやし たまねぎ                 | ちゃんぽんめん         | 油                         |                |       |
|           |           | 吹き寄せ揚げ                 | だいず                              | こんぶ にぼし     |                         | れんこん                          | でんぶん さつまいも      | 油                         | 27.2           | 33.8  |
| 27        | 月         | きのこご飯                  | うすあげ                             |             | にんじん                    | ぶなしめじ<br>えのきたけ                | こめ さとう          | 油                         | 616            | 751   |
|           |           | 牛乳                     |                                  | 牛乳          |                         |                               |                 |                           |                |       |
|           |           | しらたまじろ<br>白玉汁          | はんぺん                             |             | にんじん                    | はくさい                          | しらたまもち          |                           | 25.7           | 30.5  |
|           |           | とりにく て<br>鶏肉の照り焼き      | とりにく                             |             |                         | しょうが                          | さとう             |                           |                |       |
|           |           | じゃこ炒め                  |                                  | しらすぼし       | にんじん ほうれんそう             | もやし                           | さとう             | ごま油                       |                |       |
| 28        | 火         | むぎ<br>麦ごはん 牛乳          |                                  | 牛乳          |                         |                               | こめ おおむぎ         |                           | 643            | 844   |
|           |           | マーボー豆腐                 | とうふ ぶたひきにく<br>あかみそ               |             | にんじん                    | たまねぎ しょうが しいたけ<br>にんにく グリンピース | さとう でんぶん        | 油                         |                |       |
|           |           | 焼きぎょうざ                 | ぎょうざ                             |             |                         |                               |                 |                           | 27.4           | 35.1  |
|           |           | もやしのナムル                |                                  |             | パプリカ(赤)                 | もやし                           | さとう             | ごま油                       |                |       |
| 29        | 水         | コッペパン 牛乳               |                                  | 牛乳          |                         |                               | コッペパン           |                           | 637            | 778   |
|           |           | じゃがいものベーコン煮            | ベーコン ぶたにく                        |             | にんじん さやいんげん             | たまねぎ                          | じゃがいも さとう       | 油                         |                |       |
|           |           | 和風サラダ                  |                                  | わかめ         | にんじん                    | キャベツ だいこん                     | さとう             | 油 ごま油                     | 22.9           | 27.8  |
|           |           | いちごジャム                 |                                  |             |                         |                               | いちごジャム          |                           |                |       |
| 30        | 木         | ごはん 牛乳                 |                                  | 牛乳          |                         |                               | こめ              |                           | 619            | 783   |
|           |           | かきたま汁                  | とりにく たまご                         |             | こまつな                    | たまねぎ はくさい                     | でんぶん            |                           |                |       |
|           |           | かみつしま<br>上対馬とんちゃん      | ぶたにく あかみそ                        |             | にんじん ビーマン               | キャベツ たまねぎ にんにく                | さとう             | 油 ごま ごま油                  | 25.4           | 31.4  |
|           |           | りんご                    |                                  |             |                         | りんご                           |                 |                           |                |       |