



◎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御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなばたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのものになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607	22.0
		のっぺい汁	とりにく		にんじん	だいこん ねぶかねぎ こんにやく	さといも でんぷん	油		
		がんもの甘辛煮	☆めいげつがんも				さとう			
		れんこんのみそきんぴら	ぶたにく みそ		にんじん	れんこん	さとう	油 ごま油		
2	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		621	28.0
		カレービーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ デミグラスソース		
		花野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー				
		マヨネーズ風味調味料(卵ぬき)						☆マヨネーズふう ちようみりょう(たまご ぬき)		
6	月	ごもくめし 五目飯	とりにく うすあげ		にんじん	こんにやく たけのこ ごぼう	ごはん さとう	油	622	25.9
		牛乳		牛乳						
		大根のみそ汁	みそ あつあげ		こまつな	だいこん たまねぎ				
		卵焼き	☆たまごやき							
7	火	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		604	25.1
		皿うどん	ぶたにく はんぺん いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油		
		中華炒め	ベーコン		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	ごま油		
		みかん				みかん				
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618	25.8
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		小魚の青のりまぶし		☆にぼし あおのり			さとう			
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー		さとう	ごま		
9	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		616	28.3
		米粉と豆乳のさつまいもシチュー	ぶたにく とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも こめこ しろいんげんまめ	油		
		チキンサラダ	☆むしどり		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油		
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648	24.8
		トック	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	☆トック	ごま油		
		韓国風炒め物(コチュジャン使用)	ぶたにく		にんじん いら	もやし たけのこ	さとう	油 ごま ごま油		
		ヨーグルト		☆ヨーグルト						
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		645	24.2
		そばろ汁	とりにく あつあげ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	でんぷん			
		さんまかぼすレモン煮	☆さんまかぼすレモンに							
		切り干し大根の炒め物			にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	油 ごま油 ごま		
14	火	パインパン 牛乳		牛乳			パインパン		624	23.0
		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		
		豆のサラダ	だいず			きゅうり とうもろこし	おおふくまめ きんときまめ さとう	オリーブ油		
15	水	木の葉丼	たまご かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	639	24.6
		牛乳		牛乳						
		さつまい汁	とりにく みそ うすあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにやく	さつまいも			
16	木	しょう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		615	25.0
		スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ほうれん草のソテー	☆ウインナー		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		油		



みなさんはよくかんで食べていますか?よくかんで食べると、消化をよくしたり、脳の働きが活発に
なったり、むし歯を予防したりする効果があります。普段からよくかんで食べることを心掛けましょう。

☆印は加工品です。
◎裏面もごらんください。



◎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御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい				えいようか		
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにエネルギーのもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
17	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	607	26.5	
		さわにわん 沢煮椀	ぶたにく	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しいたけ				
		くじら 鯨のみそがらめ	くじらあかにく みそ		しょうが	さとう でんぶん 油			
		はくさい 白菜のしそあえ		にんじん あかしそ	はくさい				
20	月	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	621	20.4	
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう 油			
		あまず かぶの甘酢あえ	わかめ		かぶ	さとう			
		みかん			みかん				
21	火	パーカーハウスパン 牛乳	牛乳			パーカーハウスパン	601	26.8	
		はくさい 白菜のクリーム煮	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい マッシュルーム たまねぎ			こむぎこ マーガリン 油
		ハンバーグのケチャップ煮	☆こくさんミートハンバーグ			さとう			
		ゆでキャベツ			キャベツ				
22	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	623	24.7	
		どうふ とうぼんじゃんしょう マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ とうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん 油			
		はるさめ ずもの きゅうりと春雨の酢のもの			きゅうり もやし	さとう はるさめ ごま			
24	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	624	27.4	
		かきたま汁	たまご ☆れいとうとうふ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん			
		さばのたつた揚げ	☆さば		しょうが	でんぶん 油			
		ブロッコリーの炒め物		ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ	油			
27	月	ポークカレーライス	ぶたにく	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	661	19.7	
		ぎゅうにく 牛乳	牛乳						
		だいこん みずな 大根と水菜のサラダ		みずな	だいこん とうもろこし	さとう ごま油 ごま			
		ぶどうゼリー				☆ぶどうゼリー			
28	火	コッペパン 牛乳	牛乳			コッペパン	616	27.0	
		にらともやしのスープ	とりにく はんぺん	にら にんじん	キャベツ もやし	油			
		たらと大豆のチリソース	☆たらかくぎり だいず	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ごま油 油			
		いちごジャム				☆いちごジャム			
29	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	601	20.8	
		にく 肉みそおでん	ぶたにく みそ ぼうてん	にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとも さとう 油			
		こまつな いたもの 小松菜の炒め物		こまつな	しめじ もやし とうもろこし	油			
30	木	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳	牛乳			くろざとうパン	600	28.8	
		ごもく 五目うどん	あげかまぼこ ぶたにく	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	うどん			
		とりにく 鶏肉のさっぱり煮	とりにく		しょうが	さとう			
		はくさい 白菜のもみづけ		にんじん	はくさい	さとう			

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取組のことで、食糧自給率向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、様々な効果が期待できます。給食での地場産物活用を通し、子どもたちには、感謝の心や郷土愛を育ててほしいと思います。



栄養価平均	620	24.9
栄養価基準	650	20%

☆印は加工品です。
11月24日は
まるごと長崎県給食
この日の給食は、県内産の米、牛乳、ごま、さば、卵、ほうれん草、煮干し、豆腐(県内産大豆)を使い、県内産の野菜をたくさん使う予定です。