

◎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となる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
3	火	コッペパン					コッペパン		623	23.8
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		こめこ とうにゆう 米粉と豆乳のシチュー	ぶたにく 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	じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	油		
		かい 海そうサラダ		☆かいそう		きゅうり とうもろこし	さとう	油		
		ぶどうゼリー					☆ぶどうゼリー			
4	水	ごはん					こめ		631	23.8
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		とうがん す もの 冬瓜の吸い物	ぶたにく	わかめ	にんじん	とうがん えのきたけ				
		とり 鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん こむぎこ	油		
		もやし炒め物			にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
5	木	コッペパン					コッペパン		621	24.4
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		じゃがいものトマト煮	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 デミグラスソース		
		カラフルソテー	☆ウインナー		ピーマン にんじん	とうもろこし エリンギ		油		
6	金	ごはん					こめ		693	26.1
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		チャーシャン豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく ☆あつあげ あかみそ		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		ゆで干し大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	ゆでぼしだいこん	さとう	油 ごま ごま油		
9	月	ごはん					こめ		615	21.3
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		なつやさい 夏野菜のみそ汁	☆あつあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ				
		いわしのしょうが煮	☆いわししょうがに							
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	もやし きゅうり				
10	火	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		606	25.6
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		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		
		アーモンドサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	アーモンド 油		
11	水	シシリアンライス	ぎゆうにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが レモン きゅうり キャベツ	こめ さとう	油	616	26.0
		マヨネーズ風調味料(卵なし)						☆マヨネーズふう ちようみりよう (たまごなし)		
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		卵スープ	たまご ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	でんぷん			
12	木	コッペパン					コッペパン		602	26.1
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	キャベツ もやし	☆ワンタン			
		タラの甘酢あん	☆タラ		にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぷん	油		
13	金	ごはん					こめ		610	20.4
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		こまつな 小松菜ののり酢あえ		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
		冷凍みかん				みかん				

2学期が始まりました!

【朝日を浴びよう】

【朝食を食べよう!】

【トイレに行こう!】

生活リズムを
整えましょう!

☆印は加工品です。
◎裏面もご覧ください。

◎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	火	しょう 小コッペパン				しょうコッペパン		612	24.1			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		さら 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					
		いんげんとコーンのいたもの 炒め物	ベーコン		にんじん さやいんげん	とうもろこし さとう	油					
		つきみ なしあじ お月見ゼリー(梨味)				☆おつきみゼリー						
18	水	ごはん				こめ		612	23.9			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく ☆あつあげ みそ		にんじん こんにゃく ねぶかねぎ ごぼう たまねぎ	さといも						
		たまご焼き	☆たまごやき									
		やさしいた 野菜炒め		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	油						
19	木	こめこ 米粉パン				こめこパン		604	29.6			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		まめ レンズ豆のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ レンズまめ じゃがいも	油					
		さばのエスカベッシュ	☆ごまさば		あかピーマン	きゅうり キャベツ	さとう でんぷん	油 オリーブ油				
20	金	ごはん				こめ		601	19.5			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ じゃがいも さとう	油					
		きゅうりと春雨の酢の物			きゅうり もやし	さとう はるさめ	ごま					
24	火	しょう 小コッペパン				しょうコッペパン		624	23.7			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		スパゲッティナポリタン	☆ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ			油		
		まめ 豆のサラダ	☆だいず		あかピーマン	きゅうり	さとう ☆きんときまめ ☆おおふくまめ			オリーブ油		
25	水	ごはん				こめ		614	21.7			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		はくさい 白菜のスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ						
		かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう			ごま ごま油 油		
		なし 梨			なし							
26	木	コッペパン				コッペパン		618	23.7			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		コーンクリームスープ	とりにく	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ			バター 油		
		かぼちゃフライ			☆かぼちゃフライ					油		
		キャベツのレモンあえ			キャベツ レモン	さとう						
27	金	ごはん				こめ		601	23.7			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		しらたまじる 白玉汁	とりにく はんぺん うすあげ		にんじん ねぎ	とうがん	しらたまもち					
		なっとう煮 納豆煮	なっとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう			油		
		きゅうりのピリッと漬け			きゅうり							
30	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	こめ じゃがいも	油 カレールウ	644	18.7		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳								
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま 油 ごま油				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>まいつき にち しょくいく ひ ながさきし しょくたく ひ 毎月19日は「食育の日」長崎市では「食卓の日」</p> </div>							<p>給食では、毎月19日の「食育の日」に、長崎の郷土料理や 地場産物などを活用した献立を取り入れています。今月は、長崎 県産の「ごまさば」を使用しています。</p>		<p>栄養価平均</p>		619	23.6 15.3%
							<p>栄養価基準</p>		650	エネルギーの 13～20%		