

◎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	おもなほ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とになる		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 しつg
1	火	コッペパン					コッペパン		639	26.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		マカロニスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ	油		
		トンカツ	☆ローストンカツ					油		
		くき 茎わかめサラダ		くきわかめ		きゅうり とうもろこし	さとう	油		
2	水	ごはん					こめ		631	24.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		す もの お吸い物	とりにく とうふ		ねぎ	はくさい たまねぎ				
		さんまのゆずみそ煮	☆さんまゆずみそに							
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん たけのこ	さとう	油 ごま ごま油		
3	木	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		627	23.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		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		
		キャベツとコーンのソテー	とりにく			キャベツ とうもろこし		油		
		ももゼリー					☆ももゼリー			
4	金	ごはん					こめ		601	24.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		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 でんぷん	油		
		さんしよく 三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま油 ごま		
7	月	ごはん					こめ		603	18.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		あきやさい にもの 秋野菜の煮物	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも くり さといも さとう	油		
		こうはく 紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま		
		かき 柿				かき				
8	火	コッペパン					コッペパン		612	27.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		フォー・ガー	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぶかねぎ	☆フォー	油 ごま油		
		ホキフライ	☆ホキフライ					油		
		ハーブドレッシングサラダ			あかピーマン バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油		
9	水	ごはん					こめ		607	23.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はくさい しる 白菜のみそ汁	あつあげ みそ		ねぎ	はくさい たまねぎ				
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき							
		ひじきの甘辛煮	とりにく うすあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油		
10	木	こめこ 米粉パン					こめこパン		655	28.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		スコッチブロス	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	おおむぎ しろいんげんまめ	油		
		スパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぷん	油		
		ツナとにんじんのソテー	☆ライトツナ		にんじん			油		
11	金	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こめ	油 デミグラスソース ☆ハヤシルウ	657	22.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま ごま油		
15	火	パインパン					パインパン		600	25.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん 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		
		あ 揚げシューマイ	☆シューマイ					油		
		き ぼ だいこん ちゅうかいだ 切り干し大根の中華炒め (オイスターソース使用)	☆チキンハム		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		
16	水	ごはん					こめ		614	19.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		しおこうじ にく 塩麹肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		す もの ひよっつの酢の物		☆ひよっつる		きゅうり	さとう はるさめ			

◎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	おもなほ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とになる		おもにからだのちょうしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱくし つ %
17	木	コッペパン					コッペパン		652	25.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		あまあじ 秋味シチュー	とりにく	チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも くり こむぎこ	油 バター		
		まめ 豆とコーンのソテー	ベーコン			とうもろこし えだまめむきみ	ひよこまめ	油		
18	金	ごはん					こめ		638	25.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かきたま汁	とりにく たまご はんぺん		にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん			
		じゃがいも入り青椒肉絲 (豆板醤使用)	ぶたにく		ピーマン	たけのこ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	油		
		みかん				みかん				
21	月	ごはん					こめ		604	26.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ぶたにく だいこん 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	さとう	油		
		こざかな あお 小魚の青のりまぶし		☆にぼし あおのり			さとう			
		もやしのしそあえ			にんじん ☆あかしそ	もやし				
22	火	コッペパン					コッペパン		649	30.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		キーマカレー	ぶたにく だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく		油 カレールウ		
		ヨーグルト		☆ヨーグルト						
23	水	ごはん					こめ		675	25.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		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		
		スーパイコ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	油		
24	木	はちみつパン					はちみつパン		616	25.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		きのこバターしょうゆスパゲッティ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく えのきたけ マッシュルーム	スパゲッティ	油 バター		
		ほうれん草のソテー	☆ウィンナー		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		油		
25	金	ごはん					こめ		643	27.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ こんにゃく	じゃがいも でんぶん	油		
		なっとう 納豆みそ	なっとう ぶたにく みそ			しょうが	さとう	油		
		きゅうりの塩もみ				きゅうり				
		のり		☆のり						
28	月	ごはん					こめ		604	20.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		じゃがいもと里いものそぼろ煮	ぶたにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう さといも でんぶん	油		
		こまつな 小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
		りんご				りんご				
29	火	しょう 小コッペパン					しょうコッペパン		650	27.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ごもく 五目うどん	はんぺん ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	☆うどん			
		とりにく 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた				でんぶん さとう こむぎこ	油		
		ブロッコリーのレモン漬け			ブロッコリー	レモン	さとう			
30	水	こ はどんぶり 木の葉丼	たまご かまぼこ		にんじん みつば	しいたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	油	609	21.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		さつま汁	とりにく みそ うすあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	さつまいも			
31	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		602	27.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		こめ こ とうにゅう 米粉と豆乳のパンプキンポタージュ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ	こめこ	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	デミグラスソース		
		ゆでキャベツ				キャベツ				
		かた め 型抜きチーズ		チーズ						
18日(金)「じゃがいも入り青椒肉絲」…第16回学校給食料理レシピコンクールで入賞した作品です。							栄 養 価 平 均		626	24.8 15.8%
長崎市内の中学生が考えました。長崎県で多く生産されているじゃがいもを使った料理です。 ☆印は加工品です。							栄 養 価 基 準		650	エネルギーの 13～20%