

◎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		おもにからだのちょうしをととのえる		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
1	金	ごはん					こめ		662	26.2
		ぎゅうにゅう 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	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	油		
		もやしと春雨の酢の物				もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま		
5	火	コッペパン					コッペパン		606	26.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のシチュー	ベーコン とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こめこ	油		
		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソテー	ぶたにく		にんじん	キャベツ とうもろこし		油		
6	水	ごはん					こめ		611	23.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		そぼろ汁	とりにく うすあげ	わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん	でんぷん			
		いわしのみぞれ煮	☆いわしみぞれに							
		かぶのとほうれん草のレモンあえ			ほうれんそう	かぶ レモン	さとう			
7	木	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		636	28.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	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 さとう	油 デミグラスソース		
		エリンギのソテー	とりにく		さやいんげん	エリンギ とうもろこし		油		
		みかん				みかん				
8	金	ごはん					こめ		614	25.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		さわにわん 沢煮碗	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ こんにやく ごぼう だいこん しいたけ				
		いかのかりん揚げ	いか				さとう でんぷん	油		
		くき 茎わかめの酢の物		くきわかめ		きゅうり	さとう	ごま		
11	月	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ じゃがいも	カレールウ 油	633	20.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はなやさい 花野菜のソテー	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー にんにく		油		
12	火	パインパン					パインパン		601	27.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ	☆ラーメン	ごま油		
		ちゅうかいだ 中華炒め(オイスターソース使用)	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	油		
13	水	ごはん					こめ		617	26.3
		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	こんにやく だいこん ねぶかねぎ	さといも でんぷん	油		
		くじら 鯨のみそがらめ	くじら みそ			しょうが	でんぷん さとう	油		
		はくさい 白菜のひじきあえ		☆しそあじひじき		はくさい				
14	木	コッペパン					コッペパン		613	24.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かぶのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	かぶ たまねぎ				
		ボイルドウィンナー	☆ウィンナー							
		キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		油		
15	金	ごはん					こめ		605	24.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ながさき 長崎おでん	とりにく ほうてん ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう			
		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				

☆印は加工品です。裏面もごらんください。

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、おし菌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がけましょう。

ちが掛

11月8日の給食には、かみごたえがある『いかのかりん揚げ』と『茎わかめの酢の物』が登場します。

毎月19日は「食育の日」長崎市では「食卓の日」

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「ゆで干し大根」を使用しています。

◎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	おもなはたらきとざいりようめい					えいようか			
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		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	
18	月	ごはん					こめ		603	28.8	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		みそつみれ汁	☆とびうおボール みそ		にんじん	はくさい ねぶかねぎ えのきたけ					
		なっとう に 納豆煮	なっとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油			
		きゅうりと大根の浅漬				きゅうり だいこん					
19	火	こめこ 米粉パン					こめこパン		622	26.9	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		にく 肉うどん	ぎゅうにく		にんじん こまつな	たまねぎ ねぶかねぎ	☆うどん さとう	油			
		ゆで干し大根の炒め物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ゆでぼしだいこん	さとう	ごま油 油			
		ぼう 棒チーズ		チーズ							
20	水	ごはん					こめ		601	21.8	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		さやいんげん にんじん	れんこん たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	油			
		ほうれん草ののり酢あえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油			
21	木	コッペパン					コッペパン		640	25.8	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		きのこシチュー	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム えのきたけ たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター 油			
		ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし	さとう	油			
		みかん				みかん					
22	金	ごはん	まるごと長崎県給食				こめ		626	25.0	
		ぎゅうにゅう 牛乳			牛乳						
		かきたま汁		とうふ たまご	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	でんぶん				
		さばの竜田揚げ		さば		しょうが	でんぶん	油			
		野菜のもみ漬			にんじん	はくさい	さとう				
25	月	ごはん					こめ		608	23.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		ぎゅうにく だいこん 牛肉と大根のべっこう煮	ぎゅうにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう	油			
		こまつな 小松菜とキャベツのあえもの			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
26	火	みかんパン					みかんパン		616	29.2	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		はっほうさい 八宝菜	ぶたにく いか		にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぶん	油			
		ふ 吹き寄せ揚げ	だいず	☆にぼし こんぶ		れんこん	さつまいも でんぶん	油			
27	水	たかな どんぶり 高菜そぼろ丼	ぶたにく		☆たかなづけ	たけのこ ねぶかねぎ にんにく	こめ さとう	油	617	24.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		さつま汁	とりにく うすあげ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも				
		もずく入り卵焼き	☆もずく入りたまご焼き								
28	木	コッペパン					コッペパン		627	27.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		ラビオリスープ	ぶたにく		にんじん みずな	たまねぎ マッシュルーム	☆ラビオリ じゃがいも	油			
		チキンとほうれん草のサラダ	☆とりにく		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油 ごま			
		オーツミルクムース					☆オーツミルクムース				
29	金	ごはん					こめ		612	24.1	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		しらたまじる 白玉汁	とりにく うすあげ		にんじん ねぎ	はくさい	しらたまもち				
		きびなごから揚げ		☆きびなご				油			
		うらかみ 浦上そぼろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	こんにゃく ごぼう もやし	さとう	油			
☆印は加工品です。											
11月18日～22日『学校給食における地場産物使用推進週間』							栄養価平均	618	25.5 16.5%		
11月22日に『まるごと長崎県給食』を実施します。長崎県産の米、牛乳、野菜、魚、卵などを使っています。											
長崎県産の食べ物をお楽しみに。献立：ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの竜田揚げ 野菜のもみ漬							栄養価基準	650	エネルギーの 13～20%		