

◎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
8	火	コッペパン					コッペパン		600	25.4
		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	とりにく　とうにゅう		にんじん　パセリ	たまねぎ　ぶなしめじ	じゃがいも　こめこ	油		
		ウインナーとアスパラガスのソテー	☆ウインナー		アスパラガス	キャベツ　とうもろこし		油		
9	水	ごはん					こめ		660	22.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		しらたまじる 白玉汁	うすあげ		にんじん　こまつな	はくさい　しいたけ	しらたまもち			
		とり 鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	油		
		ひじきの甘辛煮	あげかまぼこ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油		
10	木	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		605	22.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく　ベーコン		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	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		
		はっさく				はっさく				
11	金	ごはん					こめ		600	27.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		さわにわん 沢煮椀	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				
		さばのみそ煮	☆さば　みそ			しょうが	さとう			
		ほうれん草ののり酢あえ		のり	ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油　ごま		
14	月	ごはん					こめ		635	22.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		しん 新たまねぎのみそ汁	うすあげ　みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
		こうやどうふ　あ　に 高野豆腐の揚げ煮	こおりどうふ				でんぷん　こめこ さとう	油		
		うらかみ 浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	こんにやく　ごぼう　もやし	さとう	油		
15	火	コッペパン					コッペパン		600	25.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はるさめ 春雨スープ	とりにく		にんじん　こまつな	たまねぎ　きくらげ	はるさめ	油		
		ぶたにく　はるやさい　いた　もの 豚肉と春野菜の炒め物	ぶたにく		アスパラガス　にんじん	キャベツ　たけのこ　しょうが	さとう	油		
		ゆでそら豆				そらまめ				
		いちごジャム					☆いちごジャム			
16	水	ごはん					こめ		624	19.3
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ　グリーンピース りんご	じゃがいも	カレールウ　油		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし		油		
17	木	こめこ 米粉パン					こめこパン		631	25.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		スパゲッティミートソース	ぶたにく ☆ぶたレバー		にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
18	金	かんげい えんそく	てんこう　ひ　きゅうしよく 天候にかかわらずなく、この日は給食がありません。 べんとう　ひつよう お弁当が必要です。							

◎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
21	月	ごはん					こめ		690	26.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐(豆腐板醤使用)	ぶたにく とうふ あかみそ		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		
		にらともやしの炒め物	☆チキンハム		にら	もやし		ごま油		
		お祝いデザート					☆とうにゅうプリンタルト			
22	火	しょう 小コッペパン					コッペパン		618	29.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		きつねうどん	とりにく うすあげ		ねぎ	たまねぎ	☆うどん			
		やきにく 焼肉サラダ(肉)	ぶたにく			しょうが にんにく	さとう	油		
		やきにく 焼肉サラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油		
23	水	ごはん					こめ		618	26.3
		たけのこごはんの具	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	さとう	油		
		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 だいこん	さつまいも			
		きびなごのから揚げ	☆きびなごからあげ					油		
24	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		595	27.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		スコッチブロス	とりにく しろいんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ	むぎ じゃがいも	油		
		ハンバーグのケチャップ煮	☆ハンバーグ				さとう	☆ハヤシルウ		
		キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		油		
25	金	ごはん					こめ		607	20.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
		きゅうりと大根のごま酢あえ				きゅうり だいこん	さとう	ごま		
		ばんかん				ばんかん				
28	月	ごはん					こめ		612	23.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		トック	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	☆トック	ごま油		
		ぎゅうにく かんこくふういため もの 牛肉の韓国風炒め物	ぎゅうにく		にら にんじん	たけのこ しいたけ	さとう はるさめ	ごま ごま油 油		
30	水	ごはん					こめ		601	25.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		とり じる 鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく		油		
		ちくわの新緑揚げ	☆ちくわ				こむぎこ	油		
		こまつな 小松菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	こまつな にんじん	もやし				
☆は加工食品です。							栄養価平均		619	22.9 14.8%
☆☆☆☆☆☆【ご家庭へのお知らせとお願い】☆☆☆☆☆☆							栄養価基準		650	エネルギーの 13～20%

こんだてひょう
献立表

まいつきめとお
毎月目を通していただき、御家庭の献立や
せきせいかつさんこう
食生活の参考にしてください。献立内容に関
して御不明な点がありましたら、学校まで
お尋ねください。

きゅうしょくとうばん
給食当番

きゅうしょくとうばんはいしょく
給食は当番が配食します。週末に
給食着を持ち帰りますので、御家庭で
洗濯とアイロンがけをお願いします。
マスクの持参をお願いします。

きゅうしょくひ
給食費

ほごしゃ
保護者のみなさまに負担していただく給食費は、食材料費だけに使われ、
せつびひこうねつひじんけんひとうふく
設備費や光熱費、人件費等は含みません。通帳残高の確認と期日までの
お支払いにご協力をお願いします。給食費に関して御不明な点がありましたら、
ながさききょういくいんかいけんこうきょういくながさききゅうしょくがかり
長崎市教育局健康教育課学校給食係☎095-829-1197にお尋ねください。