

◎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	おもなば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 しつg
2	火	しょう 小コッペパン					コッペパン		666	24.7
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳						
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく ☆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		
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり えだまめ	さとう	ごま ごま油 油		
		ぶどうゼリー					☆ぶどうゼリー			
3	水	ごはん					こめ		616	18.9
		なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく		かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく		油 カレールウ		
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳						
		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		
4	木	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		612	28.5
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳						
		いんげん豆のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも しろいんげんまめ	油		
		にこ 煮込みハンバーグ	☆ハンバーグ				さとう でんぶん			
		キャベツのソテー			にんじん	キャベツ		油		
5	金	ごはん					こめ		602	21.9
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳						
		しらたまじる 白玉汁	とりにく はんぺん		こまつな にんじん	しいたけ	しらたまもち			
		なすと厚揚げのみそ炒め	ぶたにく あつあげ みそ			たまねぎ なす しょうが グリーンピース	さとう でんぶん	油		
8	月	ごはん					こめ		607	24.1
		ぎゅうにゆう 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 とうがん	さといも			
		さんまの甘露煮	☆さんまかんろに							
		きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		もやし きゅうり	さとう			
9	火	パインパン					パインパン		602	25.0
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳						
		さら 皿うどん	ぶたにく ちくわ 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 でんぶん	油		
		ちゅうかい 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	たけのこ	さとう	油		
10	水	ごはん					こめ		663	24.7
		ぎゅうにゆう 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	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		たかな 高菜そぼろ炒め	とりにく		☆たかな ねぎ	たけのこ にんにく	さとう	油		
		れいとう 冷凍みかん				れいとうみかん				
11	木	コッペパン					コッペパン		619	27.6
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳						
		こめこ とうにゆう 米粉と豆乳のパンプキンポタージュ	とりにく とうにゆう		にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ	こめこ	油		
		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のごまドレッシングサラダ(肉)	ぶたにく					油		
		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のごまドレッシングサラダ(野菜)				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま油 ごま		
12	金	ごはん					こめ		600	24.6
		ぎゅうにゆう 牛乳		牛乳						
		まごわやさしいスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ししいたけ	じゃがいも レンズまめ	油 ごま		
		きびなごフライ		☆きびなごフライ				油		
		こまつな 小松菜のしそあえ			こまつな ☆あかしそ	キャベツ きゅうり				

日本の食生活の知恵を知ろう ～敬老の日になんだ献立～

☆印は加工品です。 ◎裏面もご覧ください。

世界一の長寿国といわれる日本！私たちの祖先の人たちは、海に囲まれ、春・夏・秋・冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、この国の風土に適した料理を作り上げてきました。特に、ごはんを中心に魚介類、野菜、海藻をよく食べる日本料理は、世界からも注目されています。給食では、12日(金)に、食べると健康になれる食材の頭文字を語呂合わせにした「まごわ(は)やさしい」食材を使ってスープを作ります。魚は入っていませんが、かつお節でだしを取ります。ぜひ、食卓にも取り入れてみましょう。

ま
「豆類」

ご
「ごまなどの種実類」

わ
「わかめなどの海藻類」

や
「野菜類」

さ
「魚介類」

し
「しいたけなどのきのこ類」

い
「いも類」

◎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	たんぱくし つ g
16	火	コッペパン					コッペパン		621	27.7
		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		
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油		
		チーズ		チーズ						
17	水	ごはん					こめ		627	22.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		はるさめじる 春雨汁	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい きくらげ たまねぎ	はるさめ			
		たまご焼き	☆あつやきたまご							
		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		
18	木	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		656	28.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		えーびーレー ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	マカロニ	油		
		とりにく 鶏肉とレバーのオーロラソース	とりにく ☆とりレバー みそ			しょうが	でんぶん さとう	油		
		あおまめ 青豆とエリンギのソテー				えだまめ エリンギ とうもろこし		油		
19	金	ごはん					こめ		611	23.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		まーぼー豆腐（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 でんぶん	油		
		さんしょく 三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油		
		なし 梨				なし				
22	月	ごはん					こめ		601	27.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かきたま汁	とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	でんぶん			
		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		
		やさしい 野菜のもみ漬け			にんじん	はくさい きゅうり	さとう			
24	水	ごはん					こめ		603	23.3
		シシリアンライスの具(肉)	ぎゅうにく			たまねぎ にんにく しょうが	さとう	油		
		シシリアンライスの具(野菜)			にんじん	きゅうり キャベツ レモン				
		いっしょく 一食マヨネーズ風調味料						☆マヨネーズふう ちようみりよう		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		なつやさい 夏野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうがん ズッキーニ		油		
25	木	こめこ 米粉パン					こめこパン		604	27.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		わかめうどん	とりにく	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	うどん			
		ホキフライ	☆ホキフライ(あおさいり)					油		
		いんげんのソテー			あかピーマン さやいんげん	とうもろこし		油		
26	金	ごはん					こめ		623	22.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく ☆がんとどき だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		キャベツのアーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
29	月	ごはん					こめ		600	24.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		つみれ汁	☆おやさいつみれ		にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ				
		や にく 焼き肉	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが りんご にんにく	さとう	油 ごま		
30	火	コッペパン					コッペパン		632	27.4
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		コーンクリームスープ	ぶたにく	スキムミルク	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ	バター 油		
		とりにく に 鶏肉のカレー煮	とりにく				さとう			
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		

まいつき 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、季節の食べ物 ☆印は加工品です。 などを活用した献立を取り入れています。今月は、季節の果物「梨」を使用しています。							栄 養 価 平 均		618	25.0 16.2%
								栄 養 価 基 準		650	エネルギーの 13～20%