

◎食材料は、料理別に於て記載しています。 ◎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
1	水	ごはん					こめ		638	22.2
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	とりにく はんぺん ☆うすあげ		にんじん ねぎ	はくさい	しらたまもち			
		ミンチカツ	☆ミンチカツ					油		
		野菜炒め			ブロッコリー	たまねぎ		油		
2	木	コッペパン					コッペパン		630	25.9
		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			
		ツナとほうれん草のソテー	☆ツナ	ほうれんそう	もやし とうもろこし		油			
3	金	ごはん					こめ		641	26.2
		牛乳		牛乳						
		チャーシュー豆腐(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 でんぶ	油		
		ピーマンともやしのナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま ごま油		
6	月	ごはん					こめ		617	22.2
		牛乳		牛乳						
		里いものみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さといも			
		豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	さとう	油		
		お月見ゼリー					☆おつきみゼリー			
7	火	コッペパン					コッペパン		640	29.1
		牛乳		牛乳						
		フォー・ガー	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぶかねぎ	☆フォー	油 ごま油		
		さばのから揚げ	☆さば				でんぶ	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		
8	水	ごはん					こめ		606	18.6
		牛乳		牛乳						
		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		
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま		
		柿				かき				
9	木	レーズンパン					レーズンパン		623	24.0
		牛乳		牛乳						
		麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	おおむぎ	油		
		オムレツ	☆オムレツ							
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油		
10	金	ごはん					こめ		603	23.7
		牛乳		牛乳						
		沢煮鮎	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん しいたけ				
		鶏肉のさっぱり煮	とりにく			しょうが	さとう			
		にんじんのきんぴら			にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま ごま油 油		
14	火	コッペパン					コッペパン		604	25.9
		牛乳		牛乳						
		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		
		カラフルソテー	☆ウインナー		あかピーマン	キャベツ とうもろこし		油		
		りんご				りんご				
15	水	ごはん					こめ		605	24.0
		牛乳		牛乳						
		けんちん汁	あつあげ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぶかねぎ		油			
		納豆みそ	なつとう ぶたにく みそ		しょうが	さとう	油			
		野菜のもみ漬け				はくさい きゅうり	さとう			
16	木	味付のり		☆のり					603	27.5
		黒砂糖パン					くろざとうパン			
		牛乳		牛乳						
		ちゃんぽん	ぶたにく いか はんぺん 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		
		揚げシューマイ	☆シューマイ					油		
		いんげんとコーンの炒め物	とりにく		さやいんげん	とうもろこし		油		

16日(木)は、中国・福建省福州市との姉妹都市提携45周年記念のお祝い給食です。

☆印は加工品です。裏面もごらんください。

◎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。

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	
17	金	ごはん					こめ		645	24.1	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油			
		ごまめ		☆にぼし			さとう	ごま			
		茎わかめの酢の物		☆きわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油			
20	月	ごはん					こめ		632	18.3	
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	じゃがいも	油 カレールウ			
		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 ごま油				
21	火	コッペパン					コッペパン		610	27.8	
		牛乳		牛乳							
		ワントンスープ	とりにく はんぺん		こまつな	キャベツ もやし	☆ワントン				
		豚肉とたけのこの中華炒め (オイスターソース使用)	ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが ねぶかねぎ	さとう でんぶん	油			
		いちごジャム					☆いちごジャム				
22	水	ごはん					こめ		606	23.3	
		牛乳		牛乳							
		そばろ汁	とりにく		にんじん ねぎ	しいたけ だいこん たまねぎ	でんぶん				
		高野豆腐のごまがらめ	こおり豆腐				でんぶん こめこ さとう	油 ごま			
		もやしのひじきあえ		☆しそあじひじき		もやし きゅうり					
23	木	就学時健診のため給食なし									
24	金	ごはん					こめ		619	22.9	
		木の葉丼の具	たまご かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ ししいたけ	さとう でんぶん	油			
		牛乳		牛乳							
		さつま汁	とりにく うすあげ みそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さつまいも				
27	月	ごはん					こめ		607	22.7	
		牛乳		牛乳							
		豆腐のお吸い物	とりにく とうふ		ほうれんそう	たまねぎ はくさい					
		いわしのしょうが煮	☆いわししょうがに								
		れんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん	れんこん こんにやく	さとう	ごま ごま油 油			
28	火	米粉パン					こめこパン		608	25.2	
		牛乳		牛乳							
		きのこの和風スパゲッティ	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ えのきたけ にんにく	スパゲッティ	油			
		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			
29	水	ごはん					こめ		668	25.2	
		牛乳		牛乳							
		にらともやしのスープ	とりにく はんぺん		にら	キャベツ もやし		油			
		スープパイク	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	油			
30	木	コッペパン					コッペパン		646	25.2	
		牛乳		牛乳							
		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			
		ひよこ豆のソテー	ベーコン ひよこめ			キャベツ とうもろこし		油			
31	金	ごはん					こめ		625	22.3	
		牛乳		牛乳							
		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			
		小松菜のり酢あえ		☆のり	こまつな	もやし	さとう	ごま油			
		みかん				みかん					
毎月19日は、食育の日です。今月は17日(金)に長崎県産煮干しを使用した ごまめ、長崎県産茎わかめを使用した酢の物を実施します。		栄養価 平均						624	24.3 15.6%		
		栄養価 基準						650	エネルギーの 13～20%		