

◎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 しうg
4	火	はちみつパン					はちみつパン		622	25.8
		牛乳		牛乳						
		みそ煮込みうどん	とりにく うすあげ みそ 赤みそ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ	☆うどん			
		吹き寄せ揚げ		☆にぼし こんぶ		れんこん	さつまいも 油			
5	水	ごはん					こめ		603	23.9
		牛乳		牛乳						
		鶏ごぼう汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく				
		上対馬とんちゃん	ぶたにく 赤みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう 油 ごま ごま油			
6	木	コッペパン					コッペパン		637	28.0
		牛乳		牛乳						
		チリコンカン	ぶたにく ☆だいず		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう ☆おおふくまめ ☆きんときまめ	油		
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう 油			
		型抜きチーズ		チーズ						
7	金	ごはん	特別支援学級 交歓会 給食なし				こめ		618	22.2
		牛乳		牛乳						
		すきやき		ぶたにく あつあげ	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	さとう マロニー 油			
		茎わかめの酢の物		☆きわかめ		きゅうり	さとう			
10	月	ごはん	3年生 社会科見学 給食なし				こめ		621	18.3
		ポークカレー		ぶたにく	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも カレールウ 油			
		牛乳		牛乳						
		大根と水菜のサラダ			にんじん みずな	だいこん	さとう ごま油 ごま			
11	火	黒砂糖パン					くろざとうパン		593	27.7
		牛乳		牛乳						
		わかめスープ		とりにく とうふ わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごま ごま油			
		焼きビーフン		ぶたにく	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	☆ビーフン さとう ごま油 油			
		りんご				りんご				
12	水	ごはん	4年生 小音会 給食なし				こめ		620	26.1
		牛乳		牛乳						
		白玉汁		とりにく うすあげ	にんじん ほうれんそう	はくさい	しらたま			
		鯨のみそがらめ		くじら みそ		しょうが	でんぶん さとう 油			
13	木	キャベツのしそあえ			☆あかしそ	キャベツ			614	26.9
		コッペパン					コッペパン			
		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			
		トマトオムレツ		☆トマトオムレツ						
14	金	豆とコーンのソテー		ベーコン		とうもろこし えだまめ	ひよこまめ 油		602	23.7
		ごはん					こめ			
		牛乳		牛乳						
		長崎おでん(あごだし粉末使用)		とりにく ほうてん はんぺん こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう			
		小松菜のごま酢あえ			こまつな にんじん	もやし	さとう ごま			
		びわゼリー					☆びわゼリー			

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。給食では、11/7(金)かみごたえのある「長崎県産くわかめ」を使った酢の物を予定しています。よくかむことは、虫歯を予防したり、消化・吸収を助けたりと、健康への第一歩です。歯と体の健康のためにも、意識してかんで食べましょう。

☆印は加工品です。 ◎裏面もご覧ください。

令和 7 年 11 月分

学校給食予定献立表 ②

長崎市立古賀小学校

◎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
17	月	ごはん					こめ	616	23.0	
		牛乳		牛乳						
		厚揚げの中華煮 (オイスターソース使用)	ぶたにく あつあげ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん			油 ごま油
		ひよつづの酢の物		☆ひよつづ		きゅうり	はるさめ さとう			
18	火	コッペパン					コッペパン	603	23.7	
		牛乳		牛乳						
		根菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ れんこん ごぼう にんにく	油			
		じゃがいものミートソース	ぶたにく		トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも			油
		みかん				みかん				
19	水	ごはん					こめ	608	27.3	
		牛乳		牛乳						
		かきたま汁	とりにく はんぺん たまご			えのきたけ たまねぎ はくさい	でんぶん			
		納豆煮	なつとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう			油
		きゅうりの塩もみ				きゅうり				
20	木	米粉パン					こめこパン	633	26.3	
		牛乳		牛乳						
		きのこクリームスパゲッティ	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ にんにく	スパゲッティ			油
		ほうれん草のソテー	とりにく		ほうれんそう にんじん	とうもろこし				油
21	金	ごはん					こめ	600	22.5	
		牛乳		牛乳						
		白菜のみそ汁	とうふ みそ		ねぎ	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
		きびなごあおさフライ		☆きびなごあおさフライ						油
		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
25	火	みかんパン					みかんパン	590	25.4	
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく いか はんぺん		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
		大根の中華炒め (オイスターソース使用)	☆ハム		にんじん さやいんげん	だいこん	さとう			ごま油 油
26	水	ごはん					こめ	672	25.6	
		牛乳		牛乳						
		じゃがいもと里いものそばろ煮	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さといも さとう でんぶん			油
		いわしの梅煮		☆いわしのうめに						
		白菜のもみ漬			にんじん	はくさい	さとう			
27	木	コッペパン					コッペパン	600	24.0	
		牛乳		牛乳						
		米粉と豆乳のコーンポタージュ	とりにく とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	しろいんげんまめ こめこ			油
		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
		いちごジャム					☆いちごジャム			
28	金	ごはん					こめ	652	23.7	
		牛乳		牛乳						
		ごまキムチ汁	ぶたにく みそ		にんじん	はくさい ごぼう ねぶかねぎ ☆はくさいキムチ				油 ごま ねりごま
		鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こむぎこ			油
		きゅうりの香味あえ				きゅうり				ごま油
「地場産物使用推進週間」と「まるごと長崎県給食」							栄養価平均	616	24.6 16.0%	
17日～21日は学校給食における「地場産物使用推進週間」です。地産地消の取組として、長崎県産の食材を多く取り入れた献立になっています。							栄養価基準	650	エネルギーの 13～20%	

☆印は加工品です。