

◎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。

		主な働きと材料名						中学校	
日付	曜日	献立名	体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
2	月	ごはん					こめ		756
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぎゅうにく		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	26.5
		焼きししゃも		こもちししゃも					
		大根ときゅうりのピリッと漬け				だいこん きゅうり	さとう	ごま油	
4	水	コッペパン					コッペパン		805
		牛乳		牛乳					
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ		油	34.2
		オープンオムレツ	ぶたひきにく たまご		にんじん	たまねぎ	スパゲッティ	油	
		花野菜のソテー			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		油	
		いちごジャム					いちごジャム		
5	木	栗入り炊き込みごはん	うすあげ		にんじん	ごぼう	こめ くり さとう	油	803
		牛乳		牛乳					
		鶏つくね汁	こんさいいりつくね		にんじん	キャベツ たまねぎ ふかねぎ ししいたけ			27.8
		ほき天ぷら(あおさ入り)	ほきてんぷら					油	
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
6	金	はちみつパン					はちみつパン		818
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ 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	34.6
		かみかみサラダ	だいず			だいこん きゅうり	さとう	油	
		みかん				みかん			
9	月	小樽小代休のため弁当							
10	火	ポークカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		832
		ポークカレーライス(ルウ)	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					26.8
		豆のソテー	ウインナー だいず		さやいんげん	とうもろこし	おおふくめめ きんときまめ	油	
		りんご				りんご			
11	水	コッペパン					コッペパン		752
		牛乳		牛乳					
		ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	32.1
		ポテトのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	
コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油			
12	木	ごはん					こめ		838
		牛乳		牛乳					
		長崎おでん	とりにく あつあげ ほうてん はんぺん		にんじん	だいこん こんにやく	さとう		33.6
		吹き寄せ揚げ	だいず	こんぶ		れんこん	でんぶん さつまいも	油	
13	金	小さいコッペパン					しょうコッペパン		776
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	35.4
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ(まぐろ)			レモン			
		ツナサラダ(サラダ)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	

11月の学校給食では食に関する行事の取り組みがたくさんです!!

6日(金) 11月8日の「いいはの日」にちなんだかみかみサラダを実施します。

12日(木) 11月15日のかまぼこの日の紹介で、あごだしと複数のかまぼこを使った長崎おでんです。

16日~20日 地場産物使用推進週間です。長崎県産品を多く使用した献立を考えました。

19日(木) 食育の日です。まるごと長崎県産給食の献立です。長崎市諒月間でもあり、豚の香味揚げを実施します。

24日(火) 和食の日です。ごはんを中心とした和食献立、郷土料理ヒカドや季節感のあるもみじ焼きを提供します。

令和8年
11月分

学校給食予定献立表

長崎市立西泊中学校

◎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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
16	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		786
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ はくさい	でんぶん		33.6
		きびなごのごま揚げ		きびなご			こむぎこ	くろごま 油	
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま油	
17	火	ごはん					こめ		826
		牛乳		牛乳					
		チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油	32.1
		茎わかめの酢の物		くわかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま油	
		みかん				みかん			
18	水	米粉パン					こめこパン		806
		牛乳		牛乳					
		大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	36.0
		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	
19	木	ごはん					こめ		773
		牛乳		牛乳					
		長崎野菜のみそ汁	こめみそ とうふ	わかめ	にんじん	はくさい ふかねぎ	じゃがいも		31.0
		鯨の香味揚げ	くじら		ねぎ	しょうが にんにく	でんぶん こめこ さとう	油 ごま油 ごま	
		かぶの酢漬け			にんじん	かぶ きゅうり	さとう		
20	金	コッペパン					コッペパン		761
		牛乳		牛乳					
		きのこのポタージュスープ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ カリフラワー グリンピース	こめこ	油	39.8
		さばのハーブ焼き	さば		パセリ			オリーブ油	
		ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし		油	
24	火	ごはん					こめ		773
		牛乳		牛乳					
		ヒカド	やず ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	でんぶん さつまいも		31.4
		鶏肉のもみじ焼き	とりにく		にんじん			マヨネーズふうちょうみ りょう(たまごぬぎ)	
		白菜のひじき和え		しそあじひじき	こまつな	はくさい もやし			
25	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		786
		牛乳		牛乳					
		かき揚げうどん(うどん)	とりにく はんべん うすあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん		27.3
		かき揚げうどん(かき揚げ)				やさいかきあげ		油	
		野菜のアーモンド和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	
26	木	親子丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ		801
		親子丼(具)	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん	油	
		牛乳		牛乳					33.3
		豚汁	むぎみそ ぶたにく あつあげ		にんじん	こんにゃく ふかねぎ ごぼう だいこん	さといも		
		みかん				みかん			
27	金	コッペパン					コッペパン		814
		牛乳		牛乳					
		カレーピーンズ	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 カレールウ	油	36.7
		キャベツとエリンギのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ エリンギ		油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
30	月	ごはん					こめ		809
		牛乳		牛乳					
		じゃがいもと里いものそぼろ煮	とりひきにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さといも さとう でんぶん	油	31.0
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれに						
		白菜のみみ漬け			にんじん	はくさい	さとう		