

2021年
11月分

学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだて 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのものになる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
1	月	うんどう かいだいきゅう 運動会代休(登校するときは、お弁当を持ってきてください)							
2	火	ごはん					こめ	632	
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう		油
		白菜のごま和え				はくさい きゅうり	さとう	ごま	19.9
		りんご				りんご			
4	木	ごはん					こめ	648	
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ あかみそ ぶたひきにく		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ グリーンピース	さとう でんぶん		油
		キャベツのじゃこ炒め	かつおぶし うすあげ	しらすぼし	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	油 ごま油	26.9
5	金	はちみつパン					はちみつパン	637	
		牛乳		牛乳					
		しっぽくうどん	とりにく うすあげ		にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ	うどん さといも		
		たらの野菜あんかけ	☆たらこなつき		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん さとう	油 ごま油	24.5
8	月	うんどう かい よ ひ ひ だいきゅう 運動会予備日代休(登校するときは、お弁当を持ってきてください)							
9	火	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	こめ じゃがいも	油 カレールウ	639
		牛乳		牛乳					
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	20.4
10	水	コッペパン					コッペパン	656	
		牛乳		牛乳					
		卵スープ	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ	マカロニ でんぶん		油
		赤魚のマスタード焼き	あかうお						29.9
		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	
11	木	ごはん					こめ	698	
		牛乳		牛乳					
		八宝菜	ぶたにく いか		にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう		油
		春巻き	☆はるまき					油	22.5
		もやしのゆかり和え			☆ゆかり	もやし きゅうり			
12	金	みかんパン					みかんパン	625	
		牛乳		牛乳					
		きのこシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも こむぎこ		バター 油
		ポイルドウィンナー	ウィンナー						25.1
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	
15	月	ごはん					こめ	636	
		牛乳		牛乳					
		長崎おでん	とりにく あつあげ ほうてん ちくわ うずらたまご	あご(ふんまつ)	にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう		
		ひよつづの酢の物		ひよつづ (わかめめん)		きゅうり	はるさめ さとう	ごま	24.3
16	火	ごはん					こめ	697	
		牛乳		牛乳					
		根菜汁	とりにく うすあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さつまいも		
		さばのから揚げ	さば				でんぶん こめこ	油	26.6
		小松菜のおかか炒め	かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし		油 ごま油	



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



しょくじ た けんこうてき せいかつ
食事をおいしく食べて、健康的に生活
するため、好ききらいなく、よくかんで
食べることがたいせつですね。



◎裏面もごらんください。

2021年
11月分

学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー		小学校
			からだをつくるものになる(赤)		からだの調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
			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	
17	水	コッペパン					コッペパン		633	
		牛乳		牛乳						
		白菜とかぶのクリーム煮	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい かぶ	こむぎこ	バター 油 なまクリーム	23.0	
		和風サラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	油		
18	木	ごはん					こめ		642	
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん	油	24.2	
		小魚の青のりまぶし		にほし あおのり			さとう			
19	金	米パン					こめパン		641	
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく いか あげかまぼこ		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	25.7	
		きゅうりと大豆のサラダ	だいず			きゅうり とうもろこし	さとう	油		
22	月	ごはん					こめ		613	
		牛乳		牛乳						
		すき焼き	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	マロニー さとう	油	22.7	
		もやしとハムの炒め物	ハム			もやし		油 ごま油		
24	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		682	
		牛乳		牛乳						
		カレースパゲッティ	ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	油 カレールウ	25.7	
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
25	木	棒チーズ		チーズ					631	
		栗の混ぜごはん	とりにく		にんじん さやいんげん	しいたけ	こめ さとう くり	油		
		牛乳		牛乳						
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ ねぶかねぎ			25.1	
26	金	あじのソース煮	あじ			しょうが	でんぶん さとう	油	676	
		ごはん					こめ			
		牛乳		牛乳						
		かぶのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ			29.3	
手作りオムレツ	ぶたひきにく たまご	スキムミルク	にんじん パセリ		スパゲッティ さとう	油				
ひよこ豆のソテー	ツナ(まぐろ)		ほうれんそう	とうもろこし	ひよこめ	油	616			
チョコ大豆クリーム						☆チョコだいずク リーム				
29	月	ごはん					こめ		616	
		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	20.1	
		れんこんのひじき和え		☆しそあじひじき		れんこん もやし きゅうり				
30	火	りんご				りんご			654	
		ごはん					こめ			
		牛乳		牛乳						
		いわしのつみれ汁	☆いわしだんご うすあげ みそ		こまつな	はくさい たまねぎ しょうが			20.3	
さつまいもの天ぷら					さつまいも こむぎこ じょうしんこ	油				
かぶの酢の物				かぶ きゅうり	さとう					



11月15日(月)～11月21日(日)は、「地場産物使用推進週間」です。

学校給食では、長崎県内でとれた食べ物をできるだけ使っています。15日の長崎おでんのだしは、あご(とびうお)の粉末を使います。ひよつるは南島原市のわかめから作られています。19日の食育の日には、長崎で水揚げされたいかや、野菜、みかんを使用して「まるごと長崎県給食」を実施します。長崎県内でとれたおいしい食べ物をたくさん食べましょう。



◎裏面もごらんください。