

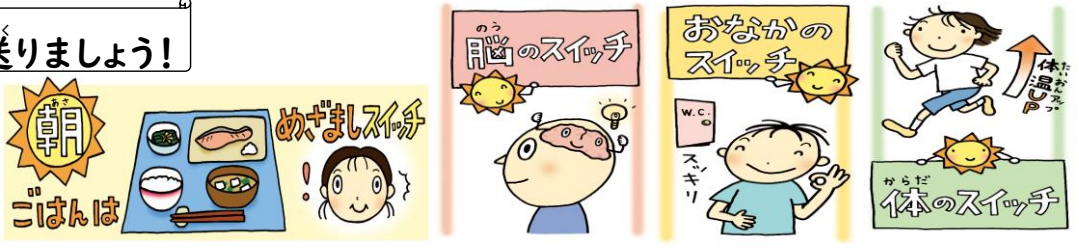


◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

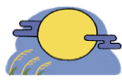
ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも ほんま ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校		
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	
2	金	こめこ 米粉パン					こめこパン		607	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん ピーマン トマト(かん)	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		25.4
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
5	月	ごはん					こめ		602	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ				22.4
		きびなごのから揚げ		☆きびなごからあげ				油		
マーミナーチャンプルー	ぶたにく とろふ		にんじん にがうり	もやし	さとう	油				
6	火	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも	油 カレールウ	605	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		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		21.5
7	水	コッペパン					コッペパン		601	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		マカロニスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	マカロニ	油		25.2
		フランクフルト	フランクフルト							
キャベツのソテー				キャベツ とうもろこし		油				
8	木	ごはん					こめ		624	
		ぎゆうにゆう 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		25.3
		なつとう 納豆みそ	なつとう あかみそ ぶたひきにく			しょうが	さとう	油		
きゅうりのピリッと漬け				きゅうり		ごま油				
9	金	コッペパン					コッペパン		607	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		とうがん 冬瓜のスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	とうがん				23.3
		ミンチカツ	☆ミンチカツ					油		
		いんげんのソテー			にんじん さやいんげん	とうもろこし		油		
つきみ お月見ゼリー(りんご味)					☆おつきみゼリー					
12	月	ごはん					こめ		623	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぶん	油		22.5
はるさめ 春雨サラダ			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油				
13	火	ごはん					こめ		608	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳						
		かきたま汁	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ				28.0
		さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぶん			
もやしの甘酢和え				もやし キャベツ	さとう					
14	水	コッペパン					コッペパン		624	
		ぎゆうにゆう 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	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		24.0
		ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう	油		
ひとくち 一口チーズ							チーズ			

あさごはんを食べて、元気に学校生活を送りましょう!

あさごはんを食べると、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体が目覚めていきます。



2022年
9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					しょうがっこう 小学校	
		からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ 体の調子を整えるもとになる(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	エネルギー たんぱく質
15 木	ごはん					こめ	616	
	牛乳		牛乳					
	根菜のみそ汁	とりにく みそ うすあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも	25.4	
	豚肉と野菜のしょうが焼き	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	油		
なし				なし				
16 金	小さいコッペパン					コッペパン	604	
	牛乳		牛乳					
	皿うどん	ぶたにく 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	27.4
	切干大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごま油	
20 火	ごはん					こめ	602	
	牛乳		牛乳					
	紀州汁	とりにく あつあげ		にんじん こまつな	だいこん ねぶかねぎ うめぼし		27.3	
	あじの煮つけ	あじ			しょうが	さとう		
きんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	油		
21 水	黒砂糖パン					くろざとらパン	666	
	牛乳		牛乳					
	五目うどん	うすあげ はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん	27.3	
	鶏肉とレバーのごまがらめ	とりにく ☆とりきもたつた				でんぶん さとう		油 ごま
キャベツのレモン和え			にんじん	キャベツ レモン	さとう			
22 木	ビビンバ丼	ぶたにく		ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう	油 ごま油	608
	牛乳		牛乳					
	とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし えのきたけ ねぶかねぎ	でんぶん	油	
26 月	ごはん					こめ	607	
	牛乳		牛乳					
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ	じゃがいも さとう	油	22.6
	焼きししゃも							
キャベツともやしのごま酢あえ				キャベツ もやし	さとう	ごま		
27 火	ごはん					こめ	633	
	牛乳		牛乳					
	いわしつみれ汁	☆いわしだんご		にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぶかねぎ		21.2	
	かぼちゃひき肉フライ			☆かぼちゃひきにくフ ライ		油		
高菜の炒め物	ぶたにく		たかなづけ にんじん	たまねぎ しょうが		油		
28 水	パン					パン	602	
	牛乳		牛乳					
	うずら卵スープ	うずらたまご とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ		油	25.7
	炒めビーフン	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	ビーフン	油 ごま油	
オレンジ				オレンジ				
29 木	ごはん					こめ	601	
	牛乳		牛乳					
	厚揚げとじゃがいものみそ煮	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	20.5
きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう			
30 金	コッペパン					コッペパン	638	
	牛乳		牛乳					
	ホワイトシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	油 バター	26.6
ひよこ豆のソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし	ひよこめ	油		



◎裏面もごらんください。