



◎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	こんでい 献立名	なまはたら さいいようめい 主な働きと材料名					しょうがこう 小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ 体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)		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
1	火	ごはん					こめ		634
		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 こんにやく	じゃがいも さとう	油	25.5
		高野豆腐の卵とじ	たまご こうやどうふ		にんじん みずな	しいたけ	さとう でんぶん		
		長崎県産みかんゼリー				☆みかんゼリー			
2	水	コッペパン					コッペパン		613
		牛乳		牛乳					
		ワンタン	ぶたにく はんぺん		にんじんねぎ	はくさい もやし	ワンタン	油	28.3
		たらの揚げ煮	☆たらこなつき				さとう	油 ごま油	
		キャベツの酢のもの		にんじん	キャベツ	さとう			
4	金	コッペパン					コッペパン		617
		牛乳		牛乳					
		白菜のクリーム煮	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	こむぎこ	バター 油	26.2
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし		油	
		いちごジャム				☆いちごジャム			
7	月	ごはん					こめ		612
		牛乳		牛乳					
		すき焼き	ぎゅうにく あつあげ		にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい ふかねぎ えのきたけ	マロニー さとう	油	23.2
		大根とわかめの酢のもの		わかめ	だいこん もやし	さとう	ごま		
8	火	ごはん					こめ		614
		牛乳		牛乳					
		とうふのみそ汁	とうふ うすあげ みそ		ねぎ こまつな	たまねぎ			28.5
		鯨の竜田揚げ	くじらあかにく			しょうが にんにく	でんぶん	油	
		きんぴらごぼう		にんじん	ごぼう	さとう	ごま油 ごま		
9	水	みかんパン					みかんパン		625
		牛乳		牛乳					
		きのこのクリームスパゲッティ	とりにく	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油 なまクリーム	27.0
		ほうれん草とウィンナーのソテー	ウィンナー		ほうれん草 にんじん	とうもろこし	油		
10	木	ごはん					こめ		628
		牛乳		牛乳					
		煮込みおでん	うずらたまご とりにく ほうてん			だいこん こんにやく	さとう じゃがいも		26.6
		大豆の磯煮	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油	
		りんご			りんご				
11	金	コッペパン					コッペパン		602
		牛乳		牛乳					
		かぶのスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ かぶ		油	28.8
		ミートローフ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご	牛乳	パセリ	たまねぎ	パンこ	油	
		コーンソテー			とうもろこし グリンピース		油		
		1食ケチャップ							
14	月	ごはん					こめ		605
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん	油	24.5
		ごまめ		にぼし	さとう	ごま			
		ほうれん草と白菜のおひたし		ほうれん草	はくさい	さとう			
15	火	ごはん					こめ		673
		牛乳		牛乳					
		五島うどんの吸い物	とりにく		こまつな にんじん	はくさい ふかねぎ	ごとうどん		24.9
		長崎ごまさばのソース煮	さば			しょうが	でんぶん さとう	油	
		煮なます	うすあげ	にんじん	だいこん きくらげ	さとう	油		



◎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。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	なま ばたら さいようめい 主な働きと材料名					しょうがこう 小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし せいの 体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)		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
16	水	コッペパン					コッペパン		605
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	ウインナー		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	26.6
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ バジル			オリーブ油	
		野菜のアーモンドあえ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド		
17	木	ごはん					こめ		630
		牛乳		牛乳					
		酸辣湯	とりにく たまご とうふ		にんじん にら	たまねぎ	はるさめ でんぶん	ラー油	26.3
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう	油	
		みかん			みかん				
18	金	コッペパン					コッペパン		606
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく ベーコン とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	29.6
		いかのマリネ	いか		キャベツ きゅうり	でんぶん さとう	油		
21	月	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	618
		牛乳		牛乳					
		野菜サラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	20.9
		りんご			りんご				
22	火	ごはん					こめ		670
		牛乳		牛乳					
		すいとん	とりにく		にんじん こまつな	はくさい しいたけ	こむぎこ しらたまこ		27.0
		さんまのみぞれ煮	☆さんまのみぞれに						
		ゆで干し大根の煮物	ぶたにく うすあげ		にんじん	ゆでほしだいこん	さとう	油	
24	木	ごはん					こめ		608
		牛乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく かつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	油	25.1
		焼きししゃも		ししゃも					
		野菜のおかか炒め	かつおぶし あげかまぼこ		にんじん こまつな	もやし		ごま油	
25	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		623
		牛乳		牛乳					
		みそ煮込みうどん	とりにく うすあげ みそ あかみそ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ ふかねぎ	うどん		27.1
		吹き寄せ揚げ	だいず	にほし こんぶ	れんこん	でんぶん さつまいも	油		
28	月	ごはん					こめ		643
		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 ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん	油	26.4
		ぎょうざ	☆ぎょうざ						
		もやしの炒め物		にら	もやし		ごま油 油		
29	火	親子丼	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	油	666
		牛乳		牛乳					
		豚汁	みそ ぶたにく かつあげ		にんじん	こんにやく ふかねぎ だいこん	さつまいも		25.3
		みかん			みかん				
30	水	米粉パン					こめこパン		605
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか 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	31.3
		スパイシーチキン	とりにく		にんにく		でんぶん こめこ	油	
		大根のピリツと漬け			だいこん		ごま油		



11月14日から18日は「地場産物使用推進週間」です。給食では、この期間に限らず、長崎県のおいしい食材を積極的に使用しています。

◎裏面もごらんください。