

2023年
11月分



学校給食予定献立表



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	こんだてめい 献立名	おも ほんたう 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 とよの 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	むきしつ 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	ししつ 脂質	たんぱく質
1	水	パンパン					パンパン		621
		牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	マカロニ	油	29.5
		スパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぶん	油	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	油		
2	木	ごはん					こめ		653
		チキンカレー	とりにく		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					21.8
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	
		ヨーグルト		☆ヨーグルト					
6	月	に た き こ 仁田佐古フェスティバル代休							
7	火	ごはん					こめ		603
		牛乳		牛乳					
		すき焼き	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ふかねぎ えのきたけ こんにやく	さとう マロニー	油	25.3
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	きゅうり	さとう	ごま		
8	水	コッペパン					コッペパン		629
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく 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	27.0
		ししゃもフリッター		☆ししゃもフリッター				油	
		もやしとほうれんそうの炒め物	ロースハム	ほうれんそう	もやし		油		
9	木	ごはん					こめ		608
		木の葉丼の具	たまご あぶらあげ かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん	油	
		牛乳		牛乳					22.8
		根菜のごま汁	とりにく むぎみそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	じゃがいも	ごま	
		りんご			りんご				
10	金	みかんパン					みかんパン		622
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく ウインナー		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	25.3
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
		チキンサラダ(野菜)			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
13	月	ごはん					こめ		622
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ グリンピース にんにく	さとう でんぶん	油	25.2
		れんこんの炒め物	ベーコン	にんじん さやいんげん	れんこん		油		
14	火	ごはん					こめ		600
		牛乳		牛乳					
		長崎おでん	とりにく ぼうてん ちくわ うずらたまご		にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう		27.4
		手作りふりかけ	かつおぶし	にぼし あおのり			さとう	ごま	
		キャベツのしそ和え		あかじそ	キャベツ				
15	水	コッペパン					パン		618
		牛乳		牛乳					
		白菜のクリーム煮	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	こむぎこ	油 バター	25.4
				五島ふしめんのサラダ		にんじん	きゅうり とうもろこし	ふしめん さとう	
		いちごジャム				いちごジャム			

11月13日(月)~11月19日(日)は、「地場産物使用推進週間」です。17日の「食育の日」は、長崎で水揚げされたいかや野菜、みかんを使用して「県内まるごと長崎県給食」を実施します。長崎県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。

2023年
11月分



学校給食予定献立表



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	こんだてめい 献立名	なま はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうごう 小学校		
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちよし 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)			
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・ 食物繊維	たんぱく質 炭水化物		しつ 脂質	
16	木	ごはん					こめ	608		
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		27.3	
		さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぶん			
		ゆで干し大根の炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	ゆでほしだいこん	さとう	油		
17	金	米粉パン					こめこパン	615		
		牛乳		牛乳						
		血うどん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	チャーメン さとう でんぶん		油	26.5
		大根とわかめのサラダ		わかめ		だいこん きゅうり	さとう		油	
		みかん			みかん					
20	月	ごはん					こめ	600		
		牛乳		牛乳						
		肉豆腐	とりにく とうふ		にんじん	はくさい こんにやく たまねぎ ふかねぎ しょうが	さとう		油	25.5
		高菜の炒め物	ぶたひきにく			たかなづけ たまねぎ			ごま油	
21	火	ごはん					こめ	604		
		牛乳		牛乳						
		春雨スープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ	はるさめ		油	21.9
		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 でんぶん		油	
		ラフランスゼリー (洋なし味)				☆ラフランスゼリー				
22	水	コッペパン					コッペパン	624		
		牛乳		牛乳						
		麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	おおむぎ		油	30.0
		ミートローフ	ぶたひきにく			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			
		一食ケチャップ								
24	金	コッペパン					コッペパン	605		
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		油	26.3
		あじフライ	☆あじフライ						油	
		白菜のレモン和え			はくさい レモン	さとう				
27	月	ごはん					こめ	648		
		栗の混ぜごはんの具	だいず あぶらあげ		にんじん さやいんげん	しいたけ	くり さとう		油	
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	とりにく		にんじん	はくさい えのきたけ	しらたまもち			
		くじらの竜田揚げ	くじら		しょうが	でんぶん	油			
28	火	ごはん					こめ	617		
		牛乳		牛乳						
		大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		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
		卵焼き	☆あつやきたまご							
		キャベツのひじき和え		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ				
29	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	642		
		牛乳		牛乳						
		カレーうどん	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ ふかねぎ	うどん		カレールウ	22.2
		吹き寄せ揚げ	だいず			れんこん	さつまいも でんぶん		油	
		型抜きチーズ		チーズ						
30	木	ごはん					こめ	612		
		牛乳		牛乳						
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう		油	21.1
		かぶの甘酢和え				きゅうり かぶ	さとう			
		みかん			みかん					

ながさきし むかし しょくぶんか けいしやう
長崎市は昔からの食文化を継承していくために11月を「くじら月間」としています。
11月27日(月)はくじらの竜田揚げを献立にとり入れています。



◎裏面もごらんください。