

2024年
11月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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 はたら き 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)		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	
1	金	コッペパン					コッペパン		611
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		はくさい 白菜のクリーム煮	とりにく	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	こむぎこ	油 バター	28.1
		ブロッコリーのソテー	ぶたにく		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		
5	火	ごはん					こめ		645
		ぎゅうにゅう 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 ふかねぎ にんにく	さとう でんぶん	油	26.8
		パンサンスウ(ハム)	ロースハム						
		パンサンスウ(野菜)			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	油 ごま油	
6	水	コッペパン					コッペパン		600
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ミネストローネ	ぶたにく		にんじん トマト(かん)	たまねぎ セロリー	じゃがいも マカロニ	油	28.0
		とりにく 鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ バジル			オリーブ油	
		キャベツのレモンあえ				キャベツ きゅうり レモン	さとう		
7	木	ごはん					こめ		675
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		せんべい汁	とりにく		にんじん	ごぼう はくさい しいたけ ふかねぎ	☆なんぶせんべい		29.6
		さばのから揚げ	さば				でんぶん こめこ	油	
		れんこんの炒めもの	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	ごま油	
8	金	コッペパン					コッペパン		603
		ぎゅうにゅう 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	23.8
		かみかみサラダ	だいず			キャベツ きゅうり	さとう	油	
		りんご				りんご			
11	月	ごはん					こめ		603
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	油	23.7
		きびなごの甘酢がらめ		☆きびなごのからあげ			さとう	油	
		きゅうりのピリッと漬け				きゅうり		ごま油	
12	火	ごはん					こめ		627
		おやこどんぶり 親子丼の具	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ ふかねぎ	さとう でんぶん	油	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					23.0
		こんさい 根菜のごま汁	むぎみそ		にんじん	だいこん ごぼう	じゃがいも	ごま	
		みかん				みかん			
13	水	パインパン					パインパン		621
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		クリームスパゲッティ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	なまクリーム 油	24.9
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油	
14	木	ごはん					こめ		604
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		にくとうふ 肉豆腐	とりにく とうふ		にんじん	はくさい こんにゃく たまねぎ ふかねぎ しょうが	さとう	油	27.0
		かまぼこの煮つけ	☆ミニごぼうてん				さとう		
		だいこん 大根の甘酢あえ				だいこん	さとう		
15	金	コッペパン					コッペパン		606
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	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 さとう	油	26.7
		ごとう 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	ごま 油	

11月18日(月)～11月22日(金)は、「地場産物使用推進週間」です。19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。

2024年
11月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 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、はたら、さいりょうめい 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、ととの 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)	
			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
18	月	ごはん					こめ	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
		すいとん	とりにく		にんじん ほうれんそう	はくさい、しいたけ	こむぎこ、しらたまこ	
		あじフライ	☆あじフライ					油
19	火	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	油
		ごはん					こめ	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
		じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく、ほうてん		にんじん	たまねぎ、こんにゃく、 グリーンピース	じゃがいも、さとう	油
20	水	ごまめ		にぼし			さとう	ごま
		ゆで干し大根の炒めもの	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ゆでぼしだいこん	さとう	油
		コッペパン					コッペパン	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
21	木	かぶのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	かぶ、たまねぎ		油
		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、グリーンピース		油
		いっしょく 一食ケチャップ						
22	金	ごはん					こめ	
		ビーフカレー	ぎゆうにく		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	油、カレールウ
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油
23	土	りんご				りんご		
		みかんパン					みかんパン	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
		さくら 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
24	日	いんげんのソテー	ウインナー		にんじん さやいんげん			油
		ひとくち 一口チーズ		チーズ				
		ごはん					こめ	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
25	月	大根のみそ汁	あつあげ、みそ		ほうれんそう	だいこん、たまねぎ		
		くじらのケチャップソースがらめ	くじら			しょうが	でんぶん、こめこ、 さとう	油
		はくさい 白菜のしそあえ			あかじそ	はくさい、きゅうり		
		ごはん					こめ	
26	火	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
		さんまのおかか煮	☆さんまのおかか					
		かぶのごま酢あえ			にんじん	かぶ	さとう	ごま
27	水	はちみつパン					はちみつパン	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
		ごもく 五目うどん	とりにく、はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ、しいたけ	うどん	
		ふき、よあ 吹き寄せ揚げ	だいず			れんこん	さつまいも、でんぶん	油
28	木	ラフランスゼリー（洋なし味）					☆ラフランスゼリー	
		ごはん					こめ	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
		サンラータン	とりにく、たまご、とうふ		にんじん、にら	たまねぎ	でんぶん	油
29	金	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、ごま油
		みかん				みかん		
		コッペパン					コッペパン	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳				
30	土	クリームシチュー	ぶたにく	スキムミルク、 チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ	バター、油
		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	さとう	油

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25(月)はくじらのケチャップソースがらめを献立にとり入れています。

◎裏面もごらんください。