

◎食材料は、料別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。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい ☆は加工品です				えいようか			
			おもにからだをつくるものとなる (あかのためもの)		おもにからだのちようしをとのえる (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのためもの)	エネルギー Kcal	たんぱく しつ		
4	火	ごはん 牛乳	たまご かまぼこ		にんじん みつば	しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	638	25.4
		牛乳		牛乳						
		のっぺい汁	とりにく ☆れいとうあつあげ		にんじん	だいこん ねぶかねぎ こんにやく	さといも でんぷん	油		
		黒糖まめ	☆ころりんこくとうまめ							
5	水	へいわしんねんしきのため給食はありません。								
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606	24.4
		吸い物	とりにく	わかめ	こまつな	えのきたけ はくさい				
		さんまの甘露煮	☆さんまかんろに							
		豚肉とれんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん	れんこん たけのこ	さとう	油 ごま油 ごま		
7	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		634	23.7
		さつまいもシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	マーガリン 油		
		かみかみサラダ	だいず			キャベツ きゅうり	さとう	油		
		ぶどうゼリー					☆ぶどうゼリー			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		622	23.5
		白玉汁	とりにく はんぺん うすあげ		にんじん ねぎ	はくさい	しらたまもち			
		上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごま油 油		
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		661	24.6
		マーボー豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ ☆れいとうとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	油		
		たらのレモンあえ	たら			レモン	さとう でんぷん	油		
		大根と水菜のサラダ		みずな	だいこん とうもろこし	さとう	ごま油			
12	水	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		602	25.5
		きつねうどん	とりにく うすあげ はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん			
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼうこんにやく れんこん	さとう	ごま 油		
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		619	24.0
		長崎おでん	とりにく ほうてん はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう			
		卵焼き	☆たまごやき							
		ほうれん草ともやしの酢の物			ほうれんそう	もやし	さとう			
14	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		620	25.6
		ミネストローネ	とりにく ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	油		
		ウインナーといんげんのソテー	☆アラビキウインナー		にんじん さやいんげん			油		
		ピピピチーズ		チーズ						
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617	21.7
		塩こうじ肉じゃが	ぎゅうにく		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		
		高菜の油炒め	ぶたにく		たかなづけ ほうれんそう		さとう	油		
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604	25.0
		大根とわかめのみそ汁	みそ とうふ	わかめ	ねぎ	だいこん				
		くじらの竜田揚げ	くじらあかにく			しょうが にんにく	こめこ でんぷん	油		
		野菜のもみづけ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう			
		みかん				みかん				

◎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。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりようめい ☆は加工品です					えいようか		
			おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
19	水	こめこ 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		601	27.2
		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		
		はなやさい 花野菜の炒め物	ベーコン		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		油		
20	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603	31.1
		かきたま汁	とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぶん			
		さばの煮付け	☆さば			しょうが	さとう			
		かぶの酢漬				かぶ	さとう	ごま		
21	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		636	25.8
		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	デミグラスソース 油		
		ハーブドレッシングサラダ			にんじん バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油		
		いちごジャム					いちごジャム			
25	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 グリンピース	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	607	18.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		かいそう 海藻サラダ		☆かいそうミックス		きゅうり とうもろこし	さとう	油		
26	水	みかんパン 牛乳		牛乳			みかんパン		602	28.5
		ワンタン	ぶたにく はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	ワンタン			
		ふき寄せ揚げ	だいず ☆にぼし	こんぶ		れんこん	さつまいも でんぶん	油		
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		622	23.1
		いりやき	とりにく ☆れいとうあつあげ		にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい ねぶかねぎ しいたけ ごぼう	さとう	油		
		もやしとハムの炒め物	☆ロースハム		にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
		りんご				りんご				
28	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		629	27.8
		こめこ 米粉と豆乳のスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	こめこ じゃがいも しろいんげんまめ	油		
		とりにく 鶏肉のケチャップ煮	とりにく			にんにく	さとう	油 デミグラスソース		
		ゆでキャベツ				キャベツ				
栄養価平均								619	24.8g 16%	
栄養価基準								650	エネルギーの 13~20%	

○ 11月8日は、「いい歯」の日です!

よくかんで食べると、食べすぎを防ぎ、だえきがたくさん出るので、食べ物の消化を助けることにもつながります。給食では、7日(金)にかみかみサラダがあります。よくかんで食べましょう。

歯を強くするカルシウムが多いたべものは?

こざかな 牛乳 小松菜 ヨーグルト 納豆

○ 伝統的な長崎の食文化【くじらを食べよう!】

長崎とくじらの歴史はたいへん古く、正月やお祝い事の際には、くじらが食卓に上がるなど、鯨食文化が受け継がれています。長崎市では、11月を「くじら月間」と定め、学校給食でもくじらを使った料理を実施します。

18日(火)は、くじらの竜田揚げの他にも、長崎県でとれた食材を多く取り入れた「県内 まるごと長崎県給食」を実施します。