令和　８ 年 11 月　　学校給食予定こんだてひょう①

※食材の納品状況によっては、献立や使用食材が変更になる場合があります。

長崎市中部学校給食センター　D献立小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ざいりょう						栄養価
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal
		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	たんぱく質 g
2	コッペパン					コッペパン		606
(月)	牛乳		牛乳					29.6
	白菜と肉団子のスープ	つくね		ほうれんそう　にんじん	はくさい　たまねぎ　きくらげ	緑豆はるさめ	ごま油	
	しいらフライ	しいらフライ					油	
	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	
4	小コッペパン					コッペパン		624
(水)	牛乳		牛乳					25.7
	きのことひき肉のスパゲッティ	豚肉		にんじん　トマト	たまねぎ　えのきたけ　ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲッティ	油	
	かみかみサラダ	だいず			キャベツ　きゅうり	さとう	油	
5	平和祈念式							
(木)								
6	ごはん					こめ		607
(金)	牛乳		牛乳					26.5
	長崎おでん	鶏肉　あつあげ ちくわ　ぼうてん	あご粉末	にんじん	だいこん　こんにゃく	さとう		
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん　さやいんげん	ごぼう　たけのこ	さとう	油	
9	黒砂糖パン					黒砂糖パン		598
(月)	牛乳		牛乳					25.2
	皿うどん	豚肉　いか　はんぺん		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ	チャーメン さとう　でん粉	油	
	焼きぎょうざ	ぎょうざ						
	かぶの酢漬け				かぶ	さとう		
10	ごはん					こめ		611
(火)	牛乳		牛乳					21.6
	いりやき	鶏肉　あつあげ		にんじん	はくさい　たまねぎ　こんにゃく ごぼう　深ねぎ　しいたけ	さとう	油	
	野菜と春雨の酢の物	ぎょうざ		にんじん	きゅうり　もやし	緑豆はるさめ さとう	油	
11	コッペパン					コッペパン		618
(水)	牛乳		牛乳					28.2
	ポークビーンズ	豚肉　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	
	カラフルソテー	鶏肉		ブロッコリー　パプリカ	キャベツ　とうもろこし		油	
	いちごジャム					いちごジャム		
12	わかめむぎごはん		わかめ			こめ　大麦		600
(木)	牛乳		牛乳					25.4
	利休汁	あつあげ　米みそ		にんじん	こんにゃく　だいこん　ごぼう 深ねぎ	じゃがいも	ねりごま　ごま ごま油	
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが　にんにく	さとう		
	チンゲン菜の炒め物	豚肉		チンゲンサイ	エリンギ		油	
13	ごはん					こめ		627
(金)	牛乳		牛乳					28.8
	筑前煮	鶏肉		にんじん　さやいんげん	ごぼう　たけのこ　れんこん こんにゃく　しいたけ	じゃがいも　さとう	油	
	納豆煮	なっとう　豚肉		こねぎ	しょうが	さとう	油	
	白菜のしそ和え			こまつな　赤しそ	はくさい			

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。「いい（11）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定めた記念日で、『歯や口の健康について考える日』とされています。給食では『かみかみサラダ』『筑前煮』『茎わかめのきんぴら』などが出ます。よく噛んで食べ食後はしっかり歯をみがきましょう。

献立を確認される場合はこちら

D献立（小学校）

令和 8 年 11 月　学校給食予定こんだてひょう②

※食材の納品状況によっては、献立や使用食材が変更になる場合があります。

長崎市中部学校給食センター D献立　小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ざいりょう						栄養価
		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal
		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	たんぱく質 g
16	コッペパン					コッペパン		622
(月)	牛乳		牛乳					31.5
	根菜スープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　かぶ　だいこん れんこん　ごぼう　にんにく	じゃがいも	油	
	さわらのマスタード焼き	さわら					マヨネーズ風調味料(卵ぬき)	
	ほうれん草のソテー	鶏肉		ほうれんそう　にんじん	エリンギ		油	
17	麦ごはん					こめ　大麦		639
(火)	牛乳		牛乳					22.3
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも	カレールウ　油	
	ブロッコリーのごまドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー	さとう	油　ごま	
18	米粉パン					米粉パン		604
(水)	牛乳		牛乳					27.6
	米粉のコーンポタージュ	豚肉　豆乳		にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	米粉 白いんげん豆	油	
	長崎じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め	鶏肉　ベーコン		にんじん　バジル	たまねぎ　にんにく	じゃがいも	マヨネーズ風調味料(卵ぬき)　油	
	みかん				みかん			
19	ごはん					こめ		631
(木)	牛乳		牛乳					29.7
	かきたま汁	鶏肉　とうふ　たまご		こまつな　にんじん	たまねぎ　えのきたけ	でん粉		
	鯨のみそがらめ	くじら　米みそ			しょうが	でん粉　さとう	油　ごま	
	ひょっつるの酢の物		ひょっつる		きゅうり	緑豆はるさめ さとう		
20	ごはん					こめ		660
(金)	牛乳		牛乳					28.4
	沢煮椀	豚肉		にんじん　こねぎ	だいこん　ごぼう　たけのこ こんにゃく　しいたけ			
	さばのソース煮	ごまさば			しょうが	でん粉　さとう	油	
	ひじきの甘辛煮	鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん　さやいんげん		さとう	油	
24	ごはん					こめ		639
(火)	牛乳		牛乳					26.7
	トック	鶏肉		チンゲンサイ　にんじん	はくさい　きくらげ	トック	油	
	韓国風炒め物	豚肉		にら　パプリカ	たけのこ　キャベツ　しいたけ	緑豆はるさめ さとう	油　ごま　ごま油	
25	コッペパン					コッペパン		614
(水)	牛乳		牛乳					26.3
	白菜のクリーム煮	鶏肉　ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん	はくさい　たまねぎ　グリンピース マッシュルーム	小麦粉	バター　油	
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれんそう	だいこん　とうもろこし	さとう	油	
26	麦ごはん					こめ　大麦		628
(木)	牛乳		牛乳					24.7
	豚汁	豚肉　あつあげ 米みそ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう 深ねぎ	さといも		
	さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮						
	小松菜の炒め物	ベーコン		こまつな	キャベツ　ぶなしめじ		油	
27	ごはん					こめ		614
(金)	牛乳		牛乳					25.1
	マーボー豆腐	豚肉　とうふ　赤みそ		にんじん	たまねぎ　深ねぎ　しょうが しいたけ	さとう　でん粉	油	
	三色ナムル			ピーマン　にんじん	もやし	さとう	ごま油	
30	小コッペパン					コッペパン		660
(月)	牛乳		牛乳					29.5
	カレーうどん	豚肉　油揚げ		にんじん	たまねぎ　深ねぎ	うどん	カレールウ	
	吹き寄せ揚げ	だいず	にぼし　こんぶ		れんこん	さつまいも　でん粉	油	
	りんご				りんご			

※１１月１８日(水)「長崎じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め」のマヨネーズ風調味料には、卵は使用していません。