



# 学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名							栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品			小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)		
1 (木)	たまごパン 牛乳 チキンピーズ ほうれん草のサラダ バナナ	だいず とりこ	牛乳 こなチーズ	ほうれん草 トマト にんじん パセリ	バナナ たまねぎ もやし しめじ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ごま油 油	602	775	
2 (金)	わかめごはん 牛乳 ちゃんぽん あげぎょうざ 大根のナムル	ぎょうざ ぶたにく はんぺん いか えび	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ しいたけ	こめ ちゃんぽん さとう	油 ごま油	650	757	
5 (月)	パインパン 牛乳 せん切り野菜のスープ 照り焼きチキン アーモンドあえ	てりやきチキン ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり セロリー	パン さとう	アーモンド	611	791	
6 (火)	むぎごはん 牛乳 スーパイク 中華風大根サラダ	ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん ただのこ きゅうり ヤングコーン しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	油 ごま油	667	822	
7 (水)	さつまいもごはん 牛乳 沢煮椀 卵焼き もぐもぐサラダ	たまごやき ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たけのこ キャベツ ごぼう きりほしだいこん しいたけ しょうが	こめ さつまいも さとう	ごま ごま油	644	754	
8 (木)	はちみつパン 牛乳 真だくさんスープ ししゃもフリッター ごまドレッシングサラダ	ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	617	830	
9 (金)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 高菜の油いため	あつあげ みそ あいびきにく さつまあげ たまごそぼろ	牛乳 しらすぼし	たかな にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	こめ さといも さとう	油 ごま	692	853	
12 (月)	米粉パン 牛乳 たまごスープ 鶏肉のレモンソース ほうれん草のソテー	とりこ たまご ベーコン ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン	パン こめ でんぶん さとう	油	608	789	
13 (火)	まめ豆のカレーライス(麦ごはん) 牛乳 白菜サラダ みかん	ぶたにく だいず あかいんげんまめ しろいんげんまめ	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	みかん たまねぎ はくさい グリンピース りんご にんにく	こめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ 油	688	859	
14 (水)	ごはん 牛乳 じげもん汁 さばのねぎソースかけ 荳わかめの酢のもの	さば みそ あつあげ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ	こめ さとう さつまいも でんぶん こむぎ	油 ごま油	696	854	
15 (木)	コッパン 牛乳 かぶのクリーム煮 長崎サラダ(皿うどんのめん・ごまドレッシング)	ベーコン とりこ	牛乳 こなチーズ かいそう	アスパラガス にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり グリンピース	こめ チャーメン こむぎ	ごまドレッシング マーガリン 油	698	831	
16 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちりめんあえ	ぎゅうにく さつまあげ	牛乳 しらすぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	油 ごま	619	759	
19 (月)	黒砂糖パン 牛乳 中華スープ ハトシ 春雨の酢のもの りんごゼリー	ハトシ つくね とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり はくさい	パン りんごゼリー はるさめ さとう	油	600	781	
20 (火)	黒米ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 和風サラダ	あつあげ あいびきにく さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり グリンピース	こめ くらまい さといも さとう でんぶん	油 ごま油	682	843	
21 (水)	ごはん 牛乳 赤だしのみそ汁 さんまみぞれ煮 真だくさんきんぴら	さんま あつあげ ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ れんこん なめこ	こめ さとう	油	682	868	
22 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 コーンポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ とりこ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	油	676	893	
26 (月)	コッパン 牛乳 ポトフ タラと大豆のチリソース	タラ ウインナー だいず	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが	パン じゃがいも でんぶん さとう	油 バター	667	833	
27 (火)	ごはん 牛乳 合わせみそのみそ汁 豚肉と根菜のしょうが焼き	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん しょうが	こめ じゃがいも さとう	油	611	752	
28 (水)	むぎごはん 牛乳 すまし汁 いわしの甘露煮 しそ味ひじきあえ	いわし とうふ	牛乳 しそあじひじき わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ むぎ		616	769	
29 (木)	ゆかりごはん 牛乳 きつねうどん ナッツごぼう りんご	とりこ はんぺん あぶらあげ	牛乳 にぼし	にんじん ねぎ しそ	りんご たまねぎ ごぼう しいたけ	うどん こめ でんぶん さとう	カシューナッツ 油 ごま	617	751	
30 (金)	ごはん 牛乳 くりつぼ 切り干し大根の酢のもの	あつあげ とりこ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく ごぼう れんこん きりほしだいこん しいたけ	こめ さといも くり さとう	ごま 油	661	817	

11月の欠食等の予定(H30.10.29現在)  
 ★5日(月) 石木小6年 バイク給食  
 ★15日(木) 特別支援学級 ふれあい交流会のため欠食  
 ★27日(火) 小串小1年 給食試食会

★14日(水) まるごと長崎県給食を実施します!  
 \* 調味料を除く食材すべてに長崎県産を使用した給食を実施します。  
 \* 川棚町産の食材もたくさん使用する予定です。  
 ★21日(水) 和食の日メニューを実施します!  
 \* 11月24日は「和食の日」です。和食は、ユネスコの無形文化遺産  
 \* に登録されています。ごはん十汁もの十おかずの組み合わせです。

\* 食材料等は、変更になることがあります。  
 \* 川棚町産食べ物  
 だいこん  
  
 さといも みかん にんじん