



学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校			
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)						
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質					
8	金	ごはん ぐそうに なます ぶりおろしに	とりにく おりとうふ ほこ	かまぼ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ ごぼう だいこん	ごめ もち さとう	あぶら	639	787	26.7	32
11	月	成人の日											
12	火	パーカーハウスパン ふゆやさいのシチュー にこみハンバーグ きゃべつのソテー	とりにく ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコ リー	だいこん たまねぎ コーン キャベツ	たまねぎ キャベツ	パン ジャがいも さとう でんぶ ん	あぶら	689	790	30.5	35.5
13	水	ごはん かにくちでいごんのものに ひじきのみそに みかん	とりにく あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	いんげん にんじん	だいこん こんにゃく みかん	ごめ さとう さつまいも	あぶら	667	808	24.5	29.1	
14	木	コッペパン ホト2 オムレツ こまつなサラダ	ベーコン オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ セロリー はくさい	たまねぎ かぼ レモン きゅうり	パン ジャがいも さとう	あぶら	623	781	26.5	29.4
15	金	ポークカレーライス りんごサラ ダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら	670	807	19.5	22.7	
18	月	ごはん さつまいも いわしのレモンづけ くきわかめのいためもの	ぶたにく つあげ みそ わし とりにく んぶら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ い んげん	こんにゃく だいこん ごぼう レモン	ごめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	680	817	24.4	28.2	
19	火	くろざとうパン ちからうどん ごまじゃこサラダ	あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう しらゆし	にんじん ねぎ ブ ロッコ	たまねぎ きゅうり コーン	パン もち さとう うどん	ごま	603	747	25.4	31.0	
20	水	とうふのそぼろとん かおりあえ きびなこのからあげ	とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい しそ	ごめ むぎ	あぶら	684	829	29.6	36.1	
21	木	たまごパン カレーピーンズ だいこんサラダ バナナ	ぶたにく ウインナー ろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん もやし コーン バナナ	パン ジャがいも さとう	あぶら ごま	680	835	27.9	34.2	
22	金	てまきごはん(にくみそなっとう きゅうり)つみれじる	あじ なっとう みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	ごめ さといも さとう	あぶら	636	777	27.3	32.5	
25	月	ごはん ジャがいものそぼろに こんぶサラダ	とりにく あつあげ てんぶら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃ く きゅうり キャベツ	ごめ ジャがいも さとう	ごまあぶら	628	768	22.3	26.5	
26	火	こめこパン ラビオリスープ ポテトミートソース	とりにく ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ みかん	パン ラビオリ ジャがいも さとう	あぶら	670	864	25.6	33.1	
27	水	ごはん かきたまじる くじらのごまみそがらめ あますキャベツ	たまご かまぼこ くじら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	ごめ さとう さつまいも でんぶ	あぶら ごま	633	775	29.6	35.6	
28	木	こめこパン ちゃんぽん かりぼりりにアーモンド かおりあえ	ぶたにく ちくわ てんぶら	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ はくさい しそ	パン ちゃんぽん さとう	アーモンド	665	730	29.9	33.5	
29	金	くろだいごごはん ちぐさやき ひよつづるのすのもの うらかみそぼろ	くろだいご とうふ かまぼこ ぶたにく てんぶら	ぎゅうにゅう ひよつづる	ねぎ に んじん	はくさい えのき もやし こんにゃく	ごめ くろだいご もちごめ	あぶら ごま	639	745	25.6	29.3	
									平均栄養価	654	785	26.4	31.3



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に
れたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

給食週間中は、県内の郷土料理や地元でとれたものを多く献立に取り入れていま

- 25日(月) 地元でとれたじゃがいもを使った「じゃがいものそぼろに」
- 26日(火) 長崎県内でとれた米の粉で作った「米粉パン」
- 27日(水) 昔から長崎の食文化と深くかかわってきた、くじらを使った「くじらのごまみそがらめ」
鹿町の亀井養鶏所の卵を使った「かきたま汁」
- 28日(木) 長崎の郷土料理といえば「ちゃんぽん」
- 29日(金) 江迎でとれた黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」
南島原の特産品ひよつづるを使った「ひよつづるの吸い物」、長崎浦上地区の郷土料理「浦上そぼろ」

