



Main table with columns for date, menu name, main ingredients (1-6 groups), and energy value (kcal). Includes rows for dates like 1 (金), 5 (火), 6 (水), etc.

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。

まるごと長崎県給食

私たちが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」...



13日～19日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。特に15日の給食の食材は、すべて佐世保産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！



食材・献立について (予定)
※天候や価格により変更の場合があります。
★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・さつまいも・パセリ・さば・かぶ・しいら
★長崎県産：だいこん・えのきたけ・しめじ・エリンギ・だいす・わかめ・みかん
★1日(金)はおくちの行事食『菓ごはん』です。
★8日(金)はいい歯の日のメニューとして『ししゃも磯辺フリッター』『きんぴら』を取り入れています。
★25日(月)は新献立のスペイン料理『ソバ・テ・アホ』と『にんじんサラダ』を実施します。

学校給食摂取基準 650 kcal 26.8g



日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体をたくもつもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	栗ごはん 牛乳 けんちん汁 あじフライ おひたし	あじ あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい こんにゃく	ごはん さといも さとう あずき	くり あぶら	787 26.5	
5 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 厚焼卵 野菜炒め	たまご とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ ごぼう	ごはん あぶら		718 27.3	
6 (水)	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん	りんご たまねぎ キャベツ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	876 31.0	
7 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ みかん	とうふ たまご とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	みかん たまねぎ コーン	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	839 32.1	
8 (金)	ごはん 牛乳 春雨汁 ししゃも磯辺フリッター きんぴら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	851 28.2	
11 (月)	米粉パン 牛乳 カレーピンス キャベツのソテー りんご	たいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	りんご キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	848 33.8	
12 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばゆずみそ煮 甘酢あえ	さば たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ		813 33.9	
13 (水)	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮 型抜きチーズ	ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	758 39.4	
14 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 切り干し大根の酢の物	とりにく おとうらがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	ごはん さといも さとう	いりごま あぶら	827 25.7	
15 (金)	ごはん 牛乳 根菜汁 魚のレモンソースあえ 塩もみきゅうり みかん	しいら むぎみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	みかん だいこん れんこん レモン	ごはん さつまいも さとう	あぶら	879 33	
18 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ オムレツ 小松菜サラダ チョコ大豆ジャム	オムレツ つみれ	ぎゅうにゅう	ごまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	あぶら チョコだいずジャム	812 30.9	
19 (火)	さつまいもごはん 牛乳 野菜わん さんま甘露煮 ブロッコリーのおひたし	さんま とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ	ごはん さつまいも さとう		782 29.7	
20 (水)	はちみつパン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ ほうれん草のソテー ヨーグルト	とうにゅう とりにく ポークピッツ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも いんげんまめ ごめこ	あぶら	796 31.1	
21 (木)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	キャベツ しめじ	あぶら	851 23.5	
22 (金)	ごはん 牛乳 中華煮 かぶの昆布あえ りんご	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	りんご たまねぎ かぶ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	780 23.3	
25 (月)	コッペパン 牛乳 ソバ・デ・アホ チキンソテー にんじんのサラダ いちごジャム	てりやきチキン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ みかん	パン ぶ かたくりこ さとう	あぶら	824 35.5	
26 (火)	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 ひよつづの酢の物	ぎゅうにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり	ごはん さとう はるさめ	あぶら	755 22.4	
27 (水)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん りんかけ大豆 りんご	てんぷら たいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご はくさい	パン うどん さとう かたくりこ		824 32.5	
28 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル みかん	とうふ ひたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	みかん もやし エリンギ	たまねぎ きゅうり しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	878 34.5
29 (金)	ごはん 牛乳 肉団子汁 さばから揚げ キャベツの炒めもの	さば ミートボール	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	はくさい	ごはん じゃがいも	あぶら	834 30.6

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

## まるごと長崎県給食

わたしが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。



13日～19日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。特に15日の給食の食材は、すべて佐世保産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！



### 食材・献立について (予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・さつまいも・パセリ・さば・かぶ・しいら
- ★長崎県産：だいこん・えのきたけ・しめじ・エリンギ・たいす・わかめ・みかん
- ★1日(金)はおくちの行事食『栗ごはん』です。
- ★8日(金)はいい歯の日のメニューとして『ししゃも磯辺フリッター』『きんぴら』を取り入れています。
- ★25日(月)は新献立のスペイン料理『ソバ・デ・アホ』と『にんじんサラダ』を実施します。

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g