

	メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		調味料	エネルギー (kcal)	
		1群 (たんぱく質)	2群 (むしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんぱく質)	6群 (しつ)		小1	中1
2日 (月)	あすきごはん にしめだいこんサラダ かき	とりにく あすき かつおだし ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん きゅうり かき	こめ もちこめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ	481 17.8	748 26.0
4日 (水)	コッペパン さかなのケチャップソース カレーきんぴら かぼちゃのポタージュ	あかうお とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	ごぼう しらたき	パン でんぶん さとう	あぶら じゃがいも	しょうゆ ケチャップ ガーこ 初伊勢	550 22.5	813 31.5
5日 (木)	ごはん チキンなんばん きゅうりとわかめのすのもの やしのすましじる	とりにく たまご とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ しらす ごんぶだし	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし えのき	こめ でんぶん さとう	ごま	しょうゆ こめず みりん マネース	545 20.0	859 29.8
6日 (金)	ごはん ちくぜんに シャキシャキサラダ ごさかなアーモンド	とりにく	ぎゅうにゅう ごんぶだし いりこ	にんじん いんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく だいこん コーン	こめ さとう	アーモンド ごまドレ	しょうゆ みりん さけ	468 18.5	758 27.3
9日 (月)	ごはん フーチャンプルー アーサじる だいがかいも	たまご ぶたにく かつおだし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ しらす あおさ	にんじん いら	もやし キャベツ	こめ さつまいも さとう ぶ	ごま あぶら	しょうゆ	542 18.9	863 27.5
10日 (火)	ごはん あじのレモンソース はくさいコールスロー たまごわかめのみそしる れいとうもも	アジ ハム たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしだし	にんじん	レモン はくさい えのき たまねぎ おうとう	こめ でんぶん さとう	あぶら マネース	しょうゆ	527 23.4	789 32.3
11日 (水)	しょくぱん おからのキッシュ れんこんサラダ オニオンスープ いちごジャム	おから ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ れんこん コーン きゅうり にんにく いちご	パン じゃがいも さとう	バター ごまドレ	しょうゆ コンソメ	564 19.9	832 27.8
12日 (木)	ごはん ししゃもいそベフライ なっとうみそ ごまサラダ さわにわん	なっとう ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう シシャモ あおのり ベーコン にほしだし	こねぎ にんじん	れんこん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう しいたけ ぶかねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまドレ アーモンド ごま	しょうゆ みりん こめず	532 23.2	847 34.3
13日 (金)	ごはん やきビーフン ごぼうサラダ コーンスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン	こめ ビーフン かたくりこ	ごまあぶら マネース ごま	しょうゆ さけ オイスターソース とりから	512 18.0	807 27.1
16日 (月)	ごはん ブルコギ しらすナムル わかめスープ みかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん いら こまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ えのき みかん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん とりから	503 17.6	763 24.3
17日 (火)	ごはん とりのチーズやき こまつなサラダ ポトフ	とりにく ツナフレーク ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ こまつな にんじん	きゅうり キャベツ だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ こめず コンソメ	538 23.3	871 36.9
18日 (水)	しょくぱん さつまいもシチュー ほうれんそうソテー りんご	とりにく ウィナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン エリンギ りんご	パン さつまいも ルウ	あぶら バター	しょうゆ	556 17.2	842 24.3
19日 (木)	きのこごはん タイのにつけ こもくまめ キャベツのみそしる	とりにく タイ だいず とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう ごんぶ ごんぶだし にほしだし	にんじん いんげん	しいたけ しめじ しいたけ しょうが こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう		しょうゆ さけ みりん	512 25.9	795 38.1
20日 (金)	さらうどん バンサンスー カステラ	ぶたにく イカ えび かまぼこ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きくらげ きゅうり	パリパリめん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ごま	しょうゆ とりから オイスターソース こめず	514 20.2	717 30.4
25日 (水)	はいがパン スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ やさいスープ	ウイナー ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ もやし かぼちゃ えだまめ キャベツ マッシュルーム	パン スパゲティめん	おろし マネース	しょうゆ ケチャップ あかういん コンソメ	545 19.9	819 28.6
26日 (木)	ごはん サバのしおやき うらかみそぼろ とんじる	サバ ぶたにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう ごんぶだし にほしだし	にんじん こねぎ	ごぼう しらたき もやし えのき	こめ じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん	556 27.9	839 39.0
27日 (金)	ナン インドふうカレー タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	ぶたにく だいず れんすまめ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく しょうが コーン	ナン さとう	ごま	しょうゆ ケチャップ ガーこ	535 28.8	753 41.6
30日 (月)	ごはん だいこんのそぼろに こまじゃこキャベツ パナナ	ぶたにく あつあげ かつおだし	ぎゅうにゅう しらす	にんじん いんげん	だいこん れんこん ぶかねぎ しらたき しょうが キャベツ きゅうり パナナ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ	487 17.7	735 25.0

☆こんだてしょうかい☆

※献立は都合により変更する場合があります。

◎2日(月)「させほおくちメニュー」

佐世保くちとは、11月1日～11月3日に行われる佐世保の秋の例祭のことです。今年中止とのことですが、給食でおくちの雰囲気を楽しみましょう。

◎19日(木)「タイの煮つけ」

長崎県産のマダイを使用します。

◎20日(金)「長崎メニュー」

皿うどんはパリパリめんが登場します。カステラもつきます。

◎27日(金)「ミニ留学インドメニュー」

3種類のスパイスを使用した普段とはひと味違うインド風のカレーを、ナンやタンドリーチキンと一緒にいただきます。

食事の「いただきます」「ごちそうさま」あいさつ



食を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。