

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
4 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パ ^ン		589	792
	牛乳		牛乳					21.8	28.3
	わかめうどん	とりむね肉 はんぺん ちくわ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	うどん			
	さつまいもチップス					さつまいも	油		
	ブロッコリーのアーモンド和え			ブ ^ロ ッコリ-	きゅうり コーン	さとう	ア ^ー モンド		
5 (水)	麦ごはん					こめ むぎ		632	775
	牛乳		牛乳					26.6	32.3
	春雨スープ	とりむね肉 うすらの卵		チンゲンサイ にんじん	たけのこ 木くらげ	はるさめ			
	豚肉のキムチ炒め	ぶたもも肉 あつあげ		にんじん にら	たまねぎ キャベツ 白菜 ^{ナッパ}		油		
	りんご				りんご				
6 (木)	コッパパン					コッパ ^ン		613	807
	牛乳		牛乳					23.4	30.3
	秋の香りシチュー	ベーコン 鮭	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん しめじ	さつまいも 小麦粉	バ ^タ ー		
	大豆サラダ	大豆 ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油 ごま		
	ブルーベリージャム					ブ ^ル -ベ ^リ -ジャム			
7 (金)	ごはん					こめ		593	773
	牛乳		牛乳					21.5	27.6
	けんちん汁	とりむね肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	そぎごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	ごま油		
	ししゃもフリッター		シ ^シ ャモフリッター				油		
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん きぬさや	れんこん たけのこ	さとう	ごま ごま油		
10 (月)	ごはん					こめ		634	755
	牛乳		牛乳					25.3	29.7
	白菜のみそ汁	木綿豆腐 麦みそ	わかめ	こねぎ	はくさい				
	鶏肉のから揚げ	とりもも肉				でん粉	油		
	ひじきの甘辛煮	油揚げ	ちりめん ひじき	にんじん	しらたき	さとう	油		
11 (火)	はちみつパン					はちみつパン		610	823
	牛乳		牛乳					23.3	30.4
	きのこクリームスパゲッティ	ぶたもも肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しめじ	スパ ^ゲ ッティ	油		
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	さとう	ア ^ー モンド 油		
12 (水)	ごはん					こめ		627	763
	牛乳		牛乳					25.5	30.7
	里いもとじゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉 あつあげ 米みそ		にんじん	つきこんにゃく たまねぎ グリンビ ^ー ス	じゃがいも さといも さとう でん粉	油		
	鶏肉と野菜の和え物	とり肉			きゅうり コーン もやし	さとう	ごま油 ごま		
	手作りふりかけ	かつお節	ちりめん あおのり			さとう	ごま		
13 (木)	スライSPAN					スライSPAN		625	750
	ポテトミート	ポテトミート サンド	牛ひき肉 ぶたひき肉	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		29	34.2
	スライスチーズ		スライスチ ^{ーズ}						
	牛乳		牛乳						
	コーンスープ	とりもも肉 卵		にんじん	たまねぎ コーン	でん粉			
14 (金)	まめと根菜のカレー	牛肉 大豆	ス ^キ ムミ ^{ルク} チ ^{ーズ}	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん グリンビ ^ー ス りんご	こめ むぎ じゃがいも	カレー ^{ール} ウ	612	745
	牛乳		牛乳					23.2	27.9
	りんごサラダ				キャベツ きゅうり りんご	さとう	油		

おもな行事予定

- 5日（水）大三東小1年生 学習遠足
- 7日（金）湯江小6年生 シオパーク学習遠足
- 10日（月）高野小 高野まつり代日
- 13日（木）～14日（金）高野小6年生 修学旅行
有明中1年生 シオパーク・宿泊体験学習

今月の献立について

- 7日（金） いい歯の日（8日） かみかみ献立
- よく噛んで食べることも歯を健康に保つために大切なことです。
ししゃもや根菜類など、噛みごたえのある食材を使った献立です。

裏面もご確認ください。 今月の給食費の引き落としは11/5です。

令和 7 年 11 月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
17 (月)	ごはん					*こめ		655	768
	牛乳		*牛乳					25.6	29.8
	大根と豚肉のべっこう煮	*ぶたもも肉 *てんぷら	*あつあげ	*にんじん イグツ	*だいこん	さとう			
	厚焼卵	厚焼卵							
	高菜の油炒め			*高菜漬		さとう	油 ごま		
	びわゼリー					*びわゼリー			
18 (火)	米粉パン					*米粉パツ		645	855
	牛乳		*牛乳					28.2	36.9
	ちゃんぽん	*ぶたもも肉 *てんぷら	*はんぺん	*にんじん	たまねぎ *キャベツ *もやし	ちゃんぽん麺			
	さつまいもと大豆と小魚の揚げ煮	大豆	*煮干			さつまいも てん粉 さとう 黒砂糖 水あめ	油 ごま		
	みかん				*みかん				
19 (水)	ごはん					*こめ		636	755
	牛乳		*牛乳					27.6	32.3
	にんじんのすいとん	*とりむね肉		*にんじん *こねぎ	*はくさい *しいだけ	小麦粉 白玉粉			
	長崎県産ぶりの照焼き	*ブリ							
	大根とわかめの酢の物		*わかめ	*にんじん	*だいこん	さとう	ごま油 ごま		
20 (木)	みかんパン					*みかんパツ		612	831
	牛乳		*牛乳					29.9	38.3
	ポトフ	ウインナー		*にんじん	*だいこん たまねぎ *キャベツ	*じゃがいも			
	鶏肉のカレーチーズ焼き	*とりもも肉	チーズ						
	ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	エリンギ コーン		油		
21 (金)	ごはん					*こめ		619	749
	牛乳		牛乳					23	27.4
	根菜ごま汁	*とりもも肉 *麦みそ		*にんじん *こねぎ	*だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも	ごま		
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮							
	野菜ののり和え		*のり	*ほうれん草	*はくさい *もやし	さとう	ごま		
25 (火)	パインパン					パインパツ		590	829
	牛乳		牛乳					24.6	32.7
	カレーうどん	ぶたもも肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん	カレールウ		
	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ コーン	さとう	油		
26 (水)	ごはん					こめ		615	748
	牛乳		牛乳					25.5	30.8
	肉じゃが	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん イグツ	たまねぎ つきこんにゃく	じゃがいも さとう			
	スタミナ納豆	納豆 とりひき肉		こねぎ		さとう	ごま油		
	ほうれんそうのごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま		
27 (木)	横割りコッペパン					コッペパツ		612	807
	あおさ入りホキフライ	フィッシュ バーガー	ホキフライ				油	26.2	33.6
	むしキャベツ				キャベツ				
	ソイグ 外タタリソース						外タタリソース		
	牛乳		牛乳						
	白菜のクリームスープ	とりむね肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター		
28 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		631	754
	牛乳		牛乳					26.3	31.2
	みそワントン	ぶたひき肉 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン 木くらげ	ワントン	油		
	韓国風炒め物	牛肉		にんじん にら	木くらげ キャベツ	さとう はるさめ	ごま油 ごま		
	元気ヨーグルト		ヨーグルト						

おもな行事予定

26日（水） 大三東小6年生 学習遠足
28日（金） 大三東小2年生 学習遠足
大三東小4年生 社会科見学

今月の献立について

17日（月）～23日（日） **地場産物使用推進週間**
期間中は、特に地元産（島原市産・長崎県産）の食材を中心に使用予定です。
この期間中の長崎県産の食材（予定）には「＊」をつけています。

19日（水） **県内まるごと長崎県給食**
島原市産の食材を中心に給食まるごと長崎県産の給食を実施予定です。にんじん、だいこんをはじめする地元産の野菜類や長崎県産のブリ、わかめを使用予定です。