



◎長崎県の食べ物に関心をもとう！

- ・長崎県の郷土料理を味わおう。
- ・長崎県産の食材(地場産物)について知ろう。

日	曜日	朝 食	給 食	夕 食
1	水	麦ごはん・みそ汁 ウインナーソテー・梅干し	ごはん・牛乳・やわらかチキン ゆでブロッコリー・ヒカド・みかん	ごはん・白菜と豚肉の卵とじ ビーフソテー・レタススープ・バナナ
2	木	麦ごはん・みそ汁 ちくわしらたき煮・ふりかけ	がまだすトルコライス・牛乳 コンソメスープ・フルーツヨーグルト	
5	日			ごはん・肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮物・みそ汁・黄桃缶
6	月	麦ごはん・みそ汁 千草焼き(付)・梅干し	麦ごはん・牛乳・きびなごごまフライ 五島三菜の煮物・ふしめん汁・りんご	ごはん・焼肉野菜ソテー・ごまナムル わかめスープ・みかん
7	火	麦ごはん・みそ汁 刻み昆布の炒め煮・ふりかけ	ごはん・牛乳・鯨じゃが・小串トマトのおかかサラダ あごだしかきたま汁・バナナ	シーフードピラフ・豆腐クリームグラタン 洋風きんぴら・コンソメスープ・キウイ
8	水	麦ごはん・みそ汁 ごぼう天ソテー・味付のり	長崎ちゃんぽん・牛乳・大豆いりこ 手作りカステラ・みかん	ごはん・魚のホイル焼き ほうれん草のおひたし・みそ汁・バナナ
9	木	麦ごはん・みそ汁 厚揚げそぼろ煮・のり佃煮	ハチミツパン・牛乳・ポーソテーのバルサミソースかけ グリン野菜・ゆで干し大根スープ・スイートポテト	チキンカレー・キャベツのコーンのサラダ いちごヨーグルト
10	金	麦ごはん・みそ汁 鉄火みそ・かまぼこ(付)	大村寿司・牛乳・さんまの生姜煮 ゆでピー和え・豆腐のすまし汁・みかん	
12	日			ごはん・鶏肉の甘辛ケチャップ焼き 絹さやソテー・豆乳コーンスープ・オレンジ
13	月	麦ごはん・みそ汁 ツナそぼろ・梅干し	麦ごはん・牛乳・鯖の塩麹焼き(付)・煮ごみ 有明のりのすまし汁・みかん	ごはん・大根の豚バラ巻き 里芋のおかか炒め・みそ汁・パイン缶
14	火	麦ごはん・みそ汁 五目煮豆・ふりかけ	ひじきごはん・牛乳・ひきとおし いかの和風サラダ・かんころ餅	えびのトマトクリームライス かりかりベーコンと卵のサラダ・キウイ
15	水	麦ごはん・みそ汁 れんこんきんぴら・味付のり	鶏めし・牛乳・卵よせ・はなはじき ぬっぺい汁・りんご	ごはん・鮭フライ(付)・さつまいも昆布煮 すまし汁・バナナ
16	木	麦ごはん・みそ汁 炒り豆腐・ふりかけ	みかんパン・牛乳・海軍さんのビーフシチュー アスパラソテー・豆乳パンナコッタ	ごはん・マーボー春雨・餃子 チンゲンサイのスープ・よりより
17	金	麦ごはん・みそ汁 ごぼうのうま煮・のり佃煮	ごはん・牛乳・ぶりと野菜の揚げ煮 ひよつつの和え物・やさしみそ汁・みかん	
19	日			ごはん・鯖の照り焼き(付) しそ味ひじき和え・みそ汁・りんご
20	月	麦ごはん・みそ汁 鶏肉と大根の炒め煮・味付のり	★中1生徒考案★ごはん・牛乳・スパイシー唐揚げ ごぼうの炒め物・わかめ汁・キウイ	鮭レタスチャーハン・ウインナーの中華炒め きのこスープ・バナナ
21	火	麦ごはん・みそ汁 肉みそ・かまぼこ(付)	★中1生徒考案★焼きうどん・牛乳 酢の物・中華スープ・オレンジ	ごはん・鶏のトマト煮・ほうれん草のナツ和え オニオンスープ・洋梨ゼリー
22	水	麦ごはん・みそ汁 塩鮭(付)・たくあん	★中1生徒考案★ 雑穀ごはん・牛乳・かつとじ 野菜サラダ・大根ともやしのみそ汁・黄桃缶	ごはん・鱈のマヨネーズ焼き えびときのこのソテー・コンソメスープ・りんご
23	木	麦ごはん・みそ汁 高野豆腐の煮物・ふりかけ	♣️ 勤労感謝の日(舎食) ♣️ レーズンパン・牛乳 かぼちゃのクリームシチュー・コロケ・キウイ	ごはん・手羽元のあつさり煮 きんぴらごぼう・すまし汁・オレンジ
24	金	麦ごはん・みそ汁 湯豆腐・高菜ソテー	ゆでピーごはん・牛乳・おろしパスタ 黒田五寸にんじんステーキと焼きいんげん かきたま汁・ミルクプリンのみかん添え	
26	日			ごはん・塩だれチキン(付) キャベツのうま煮・白玉汁・パイン缶
27	月	麦ごはん・みそ汁 干し大根の煮物・ふりかけ	細麺皿うどん・牛乳・わかめおにぎり つくね中華スープ・オレンジ	ごはん・鯖の甘酢がらめ・筑前煮 すまし汁・バナナ
28	火	麦ごはん・みそ汁 キャベツのツナ炒め・味付のり	自転車めし・牛乳・ささみの島原そうめん揚げ 具雑煮・りんご	ごはん・厚揚げの卵よせ(付) 青梗菜とウインナーのソテー・わかめスープ・オレンジ
29	水	麦ごはん・みそ汁 炒りこんにやく・しそ味ひじき	ごはん・牛乳・チキンレモンステーキ 長崎サラダ・みそ汁・バナナ	ごはん・鶏肉のオーロラ焼き(付) マカロニサラダ・コンソメスープ・りんご
30	木	麦ごはん・みそ汁 あげかましらたき煮・味付のり	麦ごはん・牛乳・長崎天ぷら・浦上そぼろ すまし汁・みかん	ごはん・豚肉の甘辛炒め 小松菜の煮浸し・とろろスープ・バナナ