

17 月	○	焼肉混ぜごはん	豚肉	精白米,押麦,三温糖 米サラダ油,ゴマ油 白ゴマ	ニンニク,生姜,長葱	醤油,紹興酒,天塩,ﾄﾖｯﾌ オイスターソース	784kcal 28.7g 23.6g
		春雨のピリ辛スープ	豆腐	春雨,米サラダ油 三温糖,でん粉	モヤシ,キャベツ 人参,筍,ニラ,生姜	鶏ガラ,醤油,天塩 紹興酒,ﾄﾖｯﾌ	
		チーズいももち	ミックスチーズ	ジャガ芋,でん粉 マヨネーズ		天塩,ﾄﾖｯﾌ	
18 火	○	長崎ちゃんぽん	豚肉,イカ,蒲鉾,豚骨	チャンポン麺,ゴマ油 米サラダ油,三温糖	玉葱,人参,モヤシ キャベツ,生姜	酒,天塩,ﾄﾖｯﾌ 鶏ガラ,薄口醤油	842kcal 33.1g 25.2g
		浦上そばろ	豚肉,サツマ揚げ	サラダ油,シラタキ 三温糖,白ゴマ	ゴボウ,人参,モヤシ	醤油,本みりん,酒	
		カステラ	卵,調理用牛乳	上白糖,米サラダ油 ハチミツ		強力粉,本みりん	
19 水	○	鶏ごぼろピラフ	鶏肉,ベーコン	精白米,オリーブ油 米サラダ油,バター	玉葱,赤ピーマン ゴボウ,ニンニク	白ワイン,醤油 天塩,ﾄﾖｯﾌ,ﾊﾞｲｰﾌ	872kcal 28.0g 35.3g
		白菜とベーコンのチャウダー	ベーコン,調理用牛乳 生クリーム	米サラダ油,ジャガ芋 バター,小麦粉	白菜,玉葱,人参,生姜	白ワイン,鶏ガラ ﾊﾞｲｰﾌ,天塩,ﾄﾖｯﾌ	
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	サラダ油,三温糖	枝豆 ホールコーン,人参 ブロッコリー,玉葱	酢,天塩,ﾄﾖｯﾌ 薄口醤油	
郷土料理 長崎県	○	ガーリックフランス		フランスパン,オリーブ油	ニンニク	天塩	854kcal 26.4g 33.8g
		枝豆コロッケ	豚肉	米サラダ油,バター ジャガ芋,小麦粉 乾燥パン粉 中濃ソース	玉葱,枝豆	天塩,ﾄﾖｯﾌ ウスターソース	
		ラタトゥイユ		オリーブ油 米サラダ油,三温糖	ニンニク,玉葱 ホールトマト ズッキーニ,ナス	天塩,ﾄﾖｯﾌ ﾊﾞｲｰﾌ,醤油	
		パンプキンポターージュ	白いんげんペースト 調理用牛乳 生クリーム	米サラダ油	カボチャ,玉葱,生姜	水,鶏ガラ,天塩 ﾊﾞｲｰﾌ,ﾄﾖｯﾌ	
21 金	○	ごはん		精白米			800kcal 28.0g 24.2g
		ししゃものフライ	ししゃも	小麦粉,米サラダ油 乾燥パン粉,でん粉 中濃ソース		天塩,ﾄﾖｯﾌ,カレー粉	
		カットトマト			トマト		
		レンコンのきんぴら		米サラダ油,ゴマ油 三温糖,白ゴマ	レンコン,人参	醤油	
		玉葱とワカメのみそ汁	ワカメ,油揚げ,削り節 だし昆布,味噌		玉葱		
24 月	○	ライスバーガー	だし昆布,鶏肉	精白米,餅米,ゴマ油 でん粉,米サラダ油		酒,醤油	824kcal 32.3g 29.9g
		貝だくさんみそ汁	生揚げ,削り節 だし昆布,味噌		大根,人参,シメジ,長葱		
		小倉ミルクゼリー	粉寒天,調理用牛乳 あずき	上白糖			
25 火	○	ハヤシライス	豚肉	精白米,米サラダ油 小麦粉,中濃ソース	ニンニク,玉葱,人参 マッシュルーム トマトジュース,生姜	赤ワイン,天塩 パプリカ,醤油,鶏ガラ デミグラスソース ﾊﾞｲｰﾌ,ﾄﾖｯﾌ インスタントコーヒー	853kcal 26.2g 25.2g
		キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米サラダ油	人参,キャベツ	天塩,ﾄﾖｯﾌ	
		初夏のフルーツゼリー	粉寒天	上白糖	愛ちゃんメロン サクランボ	白ワイン	
26 水	○	豚汁うどん	豚肉,油揚げ,削り節 削り節,だし昆布	うどん,米サラダ油 三温糖	人参,長葱	酒,本みりん,天塩,醤油	813kcal 32.2g 29.8g
		大根のそばろ煮	鶏挽き肉,削り節	米サラダ油,三温糖 江戸甘みそ,でん粉	大根,人参 サヤインゲン	酒,醤油,本みりん	
		パイナップルケーキ	卵,調理用牛乳	上白糖,小麦粉,バター	パイン缶	ベーキングパウダー	
27 木	○	イカとマッシュルームの ドリア	イカ,調理用牛乳 ミックスチーズ	精白米,米サラダ油 小麦粉	生姜,玉葱,人参 マッシュルーム	鶏ガラ,天塩,カレー粉 白ワイン,ﾄﾖｯﾌ	778kcal 30.7g 26.2g
		夏野菜スープ	ベーコン	バター,ジャガ芋	玉葱,ズッキーニ 生姜,トマト	水,鶏ガラ,白ワイン 天塩,ﾊﾞｲｰﾌ,ﾄﾖｯﾌ	
		蒸しトウモロコシ			トウモロコシ	天塩	
28 金	○	ごはん		精白米			831kcal 37.5g 23.0g
		チリメンジャコの佃煮	チリメンジャコ	米サラダ油		醤油,本みりん,酒	
		パリパリメダイ	メダイ	春巻きの皮 米サラダ油	生姜	醤油,酒	
		ピリ辛コンニャク	糸削り節	ゴマ油,白ゴマ 黒板コンニャク		本みりん,醤油 一味唐辛子	
		かみなり汁	豆腐,だし昆布 削り節,味噌	米サラダ油	人参,大根,葉ねぎ,長葱		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。