

令和6年度11月 学校給食予定献立表

※ 給食には、毎日「牛乳（2群）」が付きまます。

時津町学校給食公社第2調理場

日	曜	献立	体をつくるものになる				エネルギーのもとになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
1	金	ごはん 具だくさんのごま汁 鶏肉のつや煮 白菜漬け	あぶらあげ 麦みそ とり肉		にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが たまねぎ はくさい	ごめ じゃがいも さとう	ごま 油	789	28.6
4	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 文化の日の振替休日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
5	火	ごはん 魚そうめん汁 平つくね 小松菜の炒め物	魚そうめん とり肉 わかめ 平つくね		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ			768	29.9
6	水	黒砂糖パン ABCスープ チリコンカルネ	ベーコン 粉チーズ ぶた肉 ぎゅう肉 ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー		にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	くるざとうパン ABCマカロニ		767	34.3
7	木	ごはん うずらの卵のスープ ぎょうざ きゅうりの中華和え	ぶた肉 はんぺん うずらの卵 ぎょうざ		チンゲンサイ にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ	ごめ でん粉 さとう	ごま ごま油	776	28.8
8	金	カミカミごはん いい歯の日メニュー 豚汁 きびなごのかりかりフライ	とり肉 大豆 ぶた肉 厚揚げ みみそ		にんじん はねぎ	ゆでほしだいこん ごぼう こんにゃく はくさい だいこん	ごめ 苳ぎ さとう じゃがいも	油	769	29.6
11	月	ビビンバ（ごはん） （ビビンバの具） わかめスープ	ぶた肉 とうろ とり肉	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし えのきたけ ふかねぎ	ごめ さとう	ごま油 油 ごま ごま油	794	31.7
12	火	鳴北中なし								
13	水	コッペパン さつまいものシチュー ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	とり肉 ベーコン スキムミルク 粉チーズ		にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	コッペパン さつまいも 小麦粉 さとう	マーガリン 油 ごま	770	30.3
14	木	ごはん みそけんちん汁 ささみのレモン漬け キャベツのひじき炒め	とうろ 米みそ とり肉		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ふかねぎ レモン キャベツ	ごめ 油 でん粉 さとう 油	油 ごま油	801	32.0
15	金	ごはん じゃがいもと里芋のそぼろ煮 野菜のもみ漬け 味のり	ぶた肉 ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも さといち さとう でん粉	油 ごま	767	25.9
18	月	ごはん 鶏すき焼き 大根のごま酢和え	とり肉 あつあげ わかめ		にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい ふかねぎ だいこん きゅうり	ごめ マロニー さとう	油 ごま	780	27.8
19	火	ごはん 県内まるごと長崎県給食 ヒカド ゴマサバのゆずみそ煮 高菜とひじきの炒め物 みかん	ぶた肉 ゴマサバゆずみそ煮		にんじん はねぎ	とうろ しいたけ	ごめ さつまいも でん粉	油 ごま油	801	33.4
20	水	小型コッペパン 鮭とほうれん草のパスタ フレンチサラダ	さけ ベーコン 生クリーム 牛乳 粉チーズ		ほうれんそう	しめじ エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン スパグッティ さとう	油 ごま油	854	33.4
21	木	ごはん トック ヤンニョムチキン キャベツのレモン和え	ぶた肉 とり肉 赤みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	ごめ トック でん粉 さとう	ごま油 ごま	898	29.9
22	金	親子丼（麦ごはん） （親子丼の具） 鳴北中3年なし 浦上そば	とり肉 卵 ぶた肉 揚げかまぼこ		にんじん みつば にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし ごぼう	ごめ 苳ぎ さとう でん粉	油	765	31.2
25	月	ごはん みそ汁 ホキフライ ほうれん草のごま和え	あぶらあげ 麦みそ ホキフライ		はねぎ	はくさい	ごめ じゃがいも	油	765	25.3
26	火	ごはん 春雨スープ チンジャオロースー	とり肉 はんぺん ぶた肉		にんじん はねぎ ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	ごめ はるさめ さとう でん粉	油 油	809	30.3
27	水	米粉パン カレーうどん 莖わかめのきんぴら りんご	ぶた肉 ちくわ とり肉	くきわかめ	にんじん にんじん いんげん	たまねぎ ふかねぎ ごぼう こんにゃく りんご	米粉パン うどん さとう	油 油	792	30.4
28	木	ごはん 煮込みおでん キャベツともやしのおひたし	とり肉 うずらの卵 ほうてん がんもどき		にんじん にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	ごめ さといち さとう	ごま	788	29.1
29	金	ハヤシライス（麦ごはん） （ハヤシライスの具） ひじきサラダ	ぶた肉 牛乳		にんじん	たまねぎ まいたけ マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし	ごめ 苳ぎ さとう	油 オリーブオイル	842	27.0

* 献立の食材は、天候等により変更になる場合がございますのでご了承ください。



*** 11月18日～24日は「学校給食における地場産物使用推進週間」です ***
 学校給食では、長崎県や時津町でとれる地場産物を材料として使い、郷土について理解を深める取組を進めています。これにとともに、19日は「県内まるごと長崎県給食」として、全ての食材（調味料を除く）が長崎県の食材を使った献立を予定しています☆



令和6年度 11月食物アレルギー原因食品一覧表

時津町学校給食公社第2調理場

※牛乳は毎日つきます。

日	曜	献立	使用されている原因食品及びアレルゲン						備考
			乳製品類	卵類	魚介類・甲殻類	肉類・豆類	穀類	種実類	
1	金	ごはん 貝だくさんのごま汁 鶏肉のつや煮 白菜漬け							七味唐辛子(唐辛子)
4	月	文化の日の振替休日							
5	火	ごはん 魚そうめん汁 平つくね 小松菜の炒め物							
6	水	黒砂糖パン ABCスープ チリコンカルネ	(乳) 粉チーズ(乳)						
7	木	ごはん うずらの卵のスープ ぎょうざ きゅうりの中華和え		うずらの卵(卵)					七味唐辛子(唐辛子)
8	金	カミカミごはん 豚汁 きびなごのカリカリフライ							
11	月	ビビンバ(ごはん) (ビビンバの具) わかめスープ							コチュジャン(唐辛子)
12	火	鳴北中なし							
13	水	コッペパン さつまいものシチュー ブロッコリーのごまドレッシングサラダ	(乳) マーガリン・粉チーズ スキムミルク(乳)						
14	木	ごはん みそけんちん汁 ささみのレモン漬け キャベツのひじき炒め							
15	金	ごはん じゃがいもと里芋のそぼろ煮 野菜のもみ漬け 味のり							
18	月	ごはん 鶏すき焼き 大根のごま酢和え							
19	火	ごはん ヒカド ゴマサバのゆずみそ煮 高菜とひじきの炒め物 みかん							県内まるごと長崎県給
20	水	小型コッペパン 鮭とほうれん草のパスタ フレンチサラダ	(乳) 生クリーム・牛乳・ 粉チーズ(乳)		さけ				
21	木	ごはん トック ヤンニョムチキン キャベツのレモン和え							コチュジャン(唐辛子)
22	金	親子丼(麦ごはん) (親子丼の具) 浦上そば		卵					鳴北中3年なし
25	月	ごはん みそ汁 ホキフライ ほうれん草のごま和え							
26	火	ごはん 春雨スープ チンジャオロースー							豆板醤(唐辛子)
27	水	米粉パン カレーうどん 莖わかめのきんぴら りんご	(乳) ドライカレー(乳)						
28	木	ごはん 煮込みおでん キャベツともやしのおひたし		うずらの卵(卵)					
29	金	ハヤシライス(麦ごはん) (ハヤシライスの具) ひじきサラダ	牛乳(乳)						

※ コンタミネーションの資料が必要な場合は、時津町第2給食センター(☎095-882-4281)まで、ご連絡ください。

毎月必ず「食物アレルギー原因食品一覧表」と「献立表」を見て、チェックをお願いします。食物アレルギーの原因となる食品をまちがって食べることがないように注意しましょう。