



# こんだてひょう

令和6年度  
長崎県立虹の原特別支援学校

\*11月の目標\*



旬の食べ物を知り、味わおう！



11月のおすすめ! 旬の食べ物



月 火 水 木 金

**献立確認URL**  
ご活用ください

右のQRコードを、お手持ちのスマートフォンのQRコードリーダーを使って読み取ると・・・  
毎日の献立・使用食材・分量・アレルギー情報を見ることができます。  
気になった献立のレシピを、ご家庭の食事づくりに役立てていただけます◎

※給食では、マヨネーズ、タルタルソース、食肉加工品、練り製品は、卵不使用のものを使用しています。

**今月の給食回数**  
全19回  
(児童生徒の実質負担額 1食285円です)

〇18日から25日は、「地場産物使用推進週間」です。  
〇25日は、「まるごと長崎県給食」の日で、調味料以外全て長崎県産の食材を使用して作ります。

1 さばのこうみやき  
ささみ サラダ  
むぎごはん そうめんじる

今日から11月! 地場産物や旬の食べ物について味わいながら学んでいこう!

4 **文化の日**  
振り替え休日

5 **★地震避難訓練★**  
バナナ ヨーグルト  
レトルトカレー  
きゅうきゅうカレー ぐだくさん スープ

避難訓練に合わせて非常食のカレーを食べます! ルウとごはんが入っています◎

6 あおりんごゼリー あげぎょうざ  
ちゃんぽん

今日は鉄分強化ぎょうざを使います◎  
血液を作るために大切な栄養素です。

7 さんまのおかか  
いり豆腐  
ごはん じゃがいもみそしる

さんまは骨ごと食べられるよう柔らかく煮ています。強い骨を作ってくれます◎

8 **♡いい歯の日♡**  
さけのやさしいあんかけ  
かおりごはん こんさいつくねじる

いい歯を作るためにはよくかむことが大切です! 一口15回かんでみよう!

11 ごもく とりのみぞれに  
むぎごはん あきなすのみそしる

みぞれ煮は、大根おろしを使った煮物。大根は胃腸の調子を整えてくれます◎

12 ツナサラダ  
こめこパン クリームシチュー

シチューは給食室でホワイトソースから作ります。米粉パンとも相性がばっちり♡

13 うらかみそぼろ しろみフライ  
ごはん とうふのすましじる

浦上そぼろは浦上地区の郷土料理です。豚肉ともやしで作る、いため物です。

14 パナナ マリネサラダ  
きのこのハヤシライス

ハヤシライスは、きのこたっぷり秋の味わい! 全部で3種類、分かるかな?

15 こまつなのおかか ぶたにくのみそやき  
ごはん かきたまじる

みそは、肉を柔らかくしてくれます◎  
よくかんで味わいながら食べましょう◎

18 **※地場産物使用推進週間**  
しおみ キャベツ コロケ(ソース)  
こぎつねごはん ヒカド

ヒカドは長崎県の郷土料理。ポルトガル語で「小さく刻む」を意味するpicadoが由来。

19 しおこんぶ いため ハンバーグ  
ごはん なめこのみそしる

なめこは長崎県産を使います! 又ル成分がお腹の調子を整えます。

20 さばのホイル焼き  
みかん  
ごはん めっぺじる

さばは長崎県でたくさんとれる魚です! 秋から冬が旬で、脂ののってきますよ!

21 ほしだいこんのナムル ヤンニョムチキン  
ごはん わかめスープ

ヤンニョムは韓国の合わせ調味料です。今日は「チャップ」や「チュン」を使います!

22 **開校記念日**

25 **まるごと長崎県給食**  
ゆでピー サラダ ぶりのしおこうじやき  
みかん  
にこまるごはん にじのやさしいけんちんじる

今日はまるごと長崎県給食の日!  
けんちん汁は農芸班の野菜を使います◎

26 チキンチキンごぼう  
かたぬき チーズ  
むぎごはん はるさめじる

チキンチキンごぼうは山口県のご当地給食メニュー! 甘い味付けが人気です!

27 にんじん きびなご きんぴら フライ  
ごはん さつまじる (あじつけり)

きびなごは九州でよく食べられるお魚! 今日にはじゃがいも衣の加ガフライです!

28 すりおろしももゼリー ほうれんそう サラダ  
カレーライス

今日は長崎県産の豚肉を使ったポークカレーじっくり煮込みます!

29 さけのハーブ焼き  
バナナ  
まるパン ポトフ

人気の丸パンはあい彩館の焼き立て!  
たまごぎゅうにゅうと牛乳でふんわり甘い味わいです♡