



名前のとおり長崎県の名物料理です。
 鎖国時代でも唯一、開港されていた長崎では
 昔から中国との貿易も盛んで、中国人留學生
 の為に安価で栄養満点の中華料理として、
 明治時代から食べられていた料理です。
 長崎は海鮮が豊富なので、野菜と海鮮たっぷり
 豚骨や鶏がベースのスープのラーメンです。

地元の漁協さんより提供して頂きました！
脂がのった美味しい鮭です♪



日	メニュー	材料
1 日	ごはん	様似米
(水) 日	豚汁	じゃがいも、豚肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが
(水)	様似産鮭の塩焼き	様似産鮭
	のり和え	白菜、ほうれん草、コーン、のり
	アレルギー表示 小麦、さけ、大豆、豚肉	
2 日	北海道産小麦の コッペパン	北海道産小麦のコッペパン
(木) 日	コーンスープ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ
(木)	スラッピー・ジョー	牛肉、豚肉、玉葱、トマト、ピーマン、人参、にんにく
	ミニオンのポテフライ	ミニオンズポテフライ
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
3 日	しゅうききゅうぎょう ひ 秋季休業日 	
(金)		

小学校5、6年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料		
6 日 (月)	しゅうききゅうぎょう ひ 秋季休業日 		13 日 (月)	スポーツの日 		20 日 (月)	ごはん	様似米	27 日 (月)	がくしゅうはつびょう ふりかえきゅうじつ 学習発表の振替休日 			
	味噌汁 (絹揚げ、ごぼう、人参)	豚肉とさつまいもの バター醤油炒め煮		黄金育ちのクルリン 卵焼き	アレルギー表示		小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま						
7 日 (火)	ごはん	様似米	14 日 (火)	ごはん	様似米		21 日 (火)	スパゲティミート ソース		スパゲティ、トマト、豚肉、玉葱、人参、 にんにく、パセリ	28 日 (火)	かいこうきねんび 開校記念日 	
味噌汁 (絹揚げ、ごぼう、人参)	豚肉、さつまいも、玉葱、ピーマン	黄金育ちのクルリン 卵焼き	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま	21 日 (火)		コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、カニかま		アレルギー表示		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
豚肉とさつまいもの バター醤油炒め煮	豚肉、さつまいも、玉葱、ピーマン	黄金育ちのクルリン 卵焼き	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま	21 日 (火)		ととやき (いちごクリーム)	ととやき(いちごクリーム)		アレルギー表示		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
黄金育ちのクルリン 卵焼き	黄金そだちのクルリン卵焼き	アレルギー表示	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま	21 日 (火)	ととやき (いちごクリーム)	ととやき(いちごクリーム)	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご				
アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉	アレルギー表示	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま	21 日 (火)	ととやき (いちごクリーム)	ととやき(いちごクリーム)	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご				
8 日 (水)	長崎ちゃんぽん	ラーメン、キャベツ、もやし、玉葱、いか、 人参、豚肉、むきえび、長ねぎ、 かまぼこ、にんにく	15 日 (水)	けんちんうどん	うどん、鶏肉、豆腐、大根、ごぼう、人参、 長ねぎ	22 日 (水)	ごはん	様似米	29 日 (水)	広東ラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、もやし、チンゲン 菜、人参、オイスターソース、にんにく		
	栗コロッケ	栗コロッケ		ココア蒸しパン	牛乳、蒸しパンミックス、ココア、 スキムミルク		中華スープ	大根、はんぺん、長ねぎ		春巻き	春巻き		
	和梨ゼリー	和梨ゼリー		ミニ味付小魚	味付小魚		酢豚	豚肉、玉葱、人参、赤パプリカ、ピーマン		杏仁フルーツ	黄桃、パイナップル、杏仁豆腐、みかん		
	アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、ゼラチン、ごま		
	アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、ゼラチン、ごま		
9 日 (木)	北海道産小麦の バターパン	北海道産小麦のバターパン	16 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン	北海道産小麦のコッペパン	23 日 (木)	キャラメル揚げパン	北海道産小麦のコッペパン、 クッキング用・キャラメル	30 日 (木)	北海道産小麦の 黒糖パン	北海道産小麦の黒糖パン		
	いちごミックスジャム	いちごミックスジャム		野菜たっぷりスープ	玉葱、白菜、小松菜、パセリ		クリームシチュー	牛乳、鶏肉、玉葱、じゃがいも、人参、 スキムミルク		ジュリアンスープ	じゃがいも、キャベツ、ベーコン、コーン、 パセリ		
	パンブキンポタージュ	南瓜、牛乳、生クリーム、スキムミルク、 パセリ		ソース焼きそば	焼きそば、キャベツ、豚肉、人参		さつまいものサラダ	さつまいも、枝豆、人参		白身魚フライ タルタルソース	白身魚フライ、タルタルソースミニパック		
	鶏の照り焼き	鶏肉		粗びきソーセージ・ ケチャップ	粗びきソーセージ、 トマトケチャップミニパック					洋風金平	ごぼう、鶏肉、人参、ピーマン		
	豆サラダ	ミックスビーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、 胡瓜、枝豆											
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		
10 日 (金)	ごはん	様似米	17 日 (金)	ごはん	様似米	24 日 (金)	ごはん	様似米	31 日 (金)	ハヤシライス (麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、玉葱、人参、トマト、 しめじ、にんにく		
	石狩汁	豆腐、鮭、じゃがいも、キャベツ、大根、 こんにゃく、しょうが		味噌汁 (キャベツ・なめこ)	キャベツ、なめこ		すまし汁 (豆腐、えのき茸、かまぼこ)	豆腐、えのき茸、かまぼこ、長ねぎ		彩りチーズサラダ	キャベツ、胡瓜、チーズ、黄ピーマン、 赤ピーマン、ごま		
	豚肉の甘辛炒め	豚肉、玉葱、人参、しょうが		ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく		鶏肉の味噌トマト煮	鶏肉、キャベツ、玉葱、トマト、にんにく		ハロウィンデザート	ハロウィンデザート(鉄・カルシウム強化)		
	ごま和え (小松菜、もやし)	小松菜、もやし、ごま		大根とツナのサラダ	大根、胡瓜、ツナ、人参		春雨サラダ	ボークハム、春雨、胡瓜、人参					
	アレルギー表示	小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		
	アレルギー表示	小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		

エネルギー 639Kcal、たんぱく質 23.9g、脂質 19.5g、炭水化物 88.9g、食塩相当量 2.5g〔推定値〕