

令和6年11月 学校給食予定献立表 (A献立)

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 豆腐の韓国風炒め みかん	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん いら	こんにゃく ごぼう もやし みかん	米 砂糖	油	煮干し	698 29.5	749 30.4
5 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 しそ味ひじき 切干大根の酢の物 オレンジ	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 切干大根 きゅうり オレンジ	米 砂糖 じゃがいも			711 25.2	762 26.1
6 (水)	牛乳 ハヤシライス(ごはん) ドレッシングサラダ ミニピーチゼリー	豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米 ミニゼリー	油		712 22.5	763 23.4
7 (木)	牛乳 コッペパン マカロニスープ 野菜ソテー 角チーズ	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも	油		663 28.5	748 31.3
8 (金)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き ゆかりあえ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 赤じそ	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	米 春巻き	油		704 23.4	755 24.3
11 (月)	牛乳 コッペパン 卵スープ ペンネのミートソース スイートポテト	卵 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ えのきたけ たまねぎ	コッペパン 砂糖 ペンネ でん粉 スイートポテト			716 31.2	801 34.0
12 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 大根のみそ煮 納豆	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 麦みそ 納豆	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう だいこん 枝豆	米 さといも 砂糖	煮干し	731 28.5	782 29.4	
13 (水)	牛乳 豚丼(ごはん) 小いわしフライ 昆布あえ	豚肉	牛乳 小いわし 昆布	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 マロニー 砂糖 でん粉	油 ごま油		826 29.1	877 30.0
14 (木)	牛乳 パインパン じゃがいものベーコン煮 卵入りソテー	ベーコン 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ もやし	パインパン じゃがいも 砂糖	油		625 24.7	773 28.9
15 (金)	牛乳 栗ごはん みそ汁 ほきの天ぷら おひたし	厚揚げ ほき 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい	米 栗 さといも 砂糖	油 煮干し	693 24.6	744 25.5	
18 (月)	牛乳 みかんパン ポークビーンズ オムレツ キャベツのカレーソテー	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	みかんパン じゃがいも 砂糖	油		668 31.9	805 36.1
19 (火)	牛乳 ごはん 白菜と肉団子のスープ あじの塩焼き れんこんのきんぴら	つくね あじ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ れんこん こんにゃく	米 マロニー 砂糖	油 ごま	684 32.0	735 32.9	
20 (水)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 お魚コロッケ かぶの中華あえ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが かぶ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	752 29.6	803 30.5	
21 (木)	牛乳 米粉パン きのこシチュー ツナと野菜の炒め物 パナナ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ マッシュルーム 枝豆 パナナ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油		690 34.8	827 39.7
22 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごの唐揚げ ごま酢あえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ フロッコリー	だいこん ごぼう しょうが コーン	米 さといも ごま	油 煮干し	733 31.0	784 31.9	
25 (月)	牛乳 黒砂糖パン ちゃんぽん きゅうりの南蛮漬け ミックスナッツ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ ひよこ豆 そら豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり	黒砂糖パン 中華麺 アーモンド	ごま油	617 27.1	754 31.4	
26 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 甘酢あえ	鶏肉 鮭 かまぼこ みみそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 春雨	マヨネーズ	煮干し 出し昆布	726 36.7	777 37.6
27 (水)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) ひじきサラダ りんご	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	738 21.5	789 22.4	
28 (木)	牛乳 はちみつパン 豆乳のポタージュ 魚のオーロラソースあえ ゆで野菜	ベーコン 豆乳 米みそ たら	牛乳	にんじん パセリ フロッコリー	たまねぎ コーン しょうが	はちみつパン じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	油		695 33.3	832 37.5
29 (金)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 厚焼卵 おかか炒め	豚ひき肉 かつお節 お魚ボール 卵 厚揚げ みみそ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん しめじ ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	油 煮干し	782 33.9	833 34.8	
※ 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。								学校給食	780	830
※ 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。								摂取基準	32.2	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し れんこん かぶ パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

米粉パン みかんパン あじ お魚コロッケ 豆腐 ひじき にんじん
しょうが キャベツ だいこん きゅうり はくさい ねぎ しいたけ エリンギ
えのきたけ みかん