

献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック小学校

日曜	11月 	ざ い り よ う と は た ら き				エネルギー
		ちやにくになるもの	からだのちよしをととのえるもの	ねつやちからになるもの		(kcal)
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	たんぱく質(g)
1 (金)	はちみつパン 牛乳 パンプキンポタージュ はくさいサラダ パイン					600 22.6
4 (月)	振替休日					
5 (火)	食パン 牛乳 チンゲン菜のスープ チーズオムレツ カラフルサラダ ジャム					604 25.4
6 (水)	秋の香りごはん 牛乳 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ					600 23.8
7 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごまあえ りんご					648 23.0
8 (金)	コッパン 牛乳 ちゃんぽん いりこのつくだ煮					587 29.8
11 (月)	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ごま酢あえ					645 22.7
12 (火)	コッパン 牛乳 イタリアンスープ ウインナー ゆでキャベツ 一食ケチャップ					600 26.7
13 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーのおひたし みかん					667 27.8
14 (木)	ごはん 牛乳 野菜わん 小いわしフライ 茎わかめのきんぴら					589 22.6
15 (金)	コッパン 牛乳 さつまいもシチュー フレンチサラダ キウイ					657 22.8
18 (月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 魚のねぎソース 塩もみ野菜					668 25.7
19 (火)	米粉パン 牛乳 ポトフ ペンネのミートソース 吉井メロン					601 25.6
20 (水)	手巻きごはん(ミンチ納豆、きゅうり、のり) 牛乳 鶏ごぼう汁					599 25.6
21 (木)	麦ごはん 牛乳 豚汁 秋鮭塩焼き れんこんのきんぴら					634 30.0
22 (金)	レーズンパン 牛乳 せん切り野菜のスープ 大学芋 ヨーグルト					676 19.4
25 (月)	ごはん 牛乳 くりつぼ わかめの酢のもの みかん					651 20.3
26 (火)	黒砂糖パン 牛乳 親子うどん ひじきサラダ					602 24.9
27 (水)	きのこカレー(麦ごはん) 牛乳 だいこんサラダ(和風ドレッシング)					670 21.8
28 (木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 くるみあえ					624 24.6
29 (金)	はいがパン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー パナナ					629 27.9

☆給食で使用している食材☆ ※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。

- 佐世保産・・・米、牛乳、きゅうり、レタス、ブロッコリー、さつまいも、れんこん、大根、かぶ、ほうれん草
- 長崎県産・・・ねぎ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、白菜、みかん、しらす干し

毎月19日は・・・食育の日！

毎月19日の食育の日に合わせて、給食では佐世保でとれた食材を取り入れています。今月の注目食材は「ブロッコリー・かぶ・大根」です！！ご家庭でも地場産物を取り入れてみませんか？

11月8日 いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。それにちなみ、この日は「いりこのつくだ煮」が登場します。よを強くすることにつながります。また、



献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック中学校

日曜	11月	材 料 と 働 き						エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力になるもの		
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
1 (金)	はちみつパン 牛乳 パンプキンポタージュ はくさいサラダ パイン					砂糖 油	735 27.0	
4 (月)	振替休日							
5 (火)	食パン 牛乳 チンゲン菜のスープ チーズオムレツ カラフルサラダ ジャム			赤ピーマン	えのきたけ 枝豆	ジャム 砂糖 油	723 30.4	
6 (水)	秋の香りごはん 牛乳 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ	豆腐 ちくわ かまぼこ うす揚げ		赤じそ ほうれん草	大根 しめじ	さつまいも 油	802 32.9	
7 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ごまあえ りんご	厚揚げ		りんげん	こんにゃく しいたけ りんご れんこん 白菜 もやし	砂糖 油 さといも ごま	823 28.0	
8 (金)	コッパン 牛乳 ちゃんぽん いりこのつくだ煮	かまぼこ てんぶら		ねぎ	もやし	砂糖 油 ちゃんぽん アーモンド	734 36.7	
11 (月)	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまのみぞれ煮 ごま酢あえ	うす揚げ みそ (さんま)			白菜	砂糖 油 さといも ごま	776 25.6	
12 (火)	コッパン 牛乳 イタリアンスープ ウインナー ゆでキャベツ 一食ケチャップ	ウインナー		ほうれん草	とうもろこし	パン粉 砂糖 油 じゃがいも	769 33.9	
13 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーのおひたし みかん	合いびき肉 豆腐 みそ		にはら	しょうが 白菜 みかん	砂糖 油 麦 片栗粉	835 34.0	
14 (木)	ごはん 牛乳 野菜わん 小いわしフライ 茎わかめのきんぴら	かまぼこ てんぶら		小松菜	白菜 しょうが しめじ	砂糖 油 ごま	759 28.3	
15 (金)	コッパン 牛乳 さつまいもシチュー フレンチサラダ キウイ				とうもろこし キウイ	砂糖 油 さつまいも	805 27.2	
18 (月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 魚のねぎソース 塩もみ野菜	かまぼこ みそ (ぶり)		ねぎ ほうれん草	しょうが 大根	砂糖 油 片栗粉 ごま	846 31.6	
19 (火)	米粉パン 牛乳 ポトフ ペンネのミートソース 吉井メロン	ウインナー 合いびき肉 ミックスビーンズ		トマト	大根 にんにく かぶ メロン	砂糖 油 じゃがいも	799 33.8	
20 (水)	手巻きごはん(ミンチ納豆、きゅうり、のり) 牛乳 鶏ごぼう汁	合いびき肉 納豆 うす揚げ		ねぎ しょうが 小松菜 こんや えのきたけ	砂糖 油	755 31.2		
21 (木)	麦ごはん 牛乳 豚汁 秋鮭塩焼き れんこんのきんぴら	厚揚げ みそ (さけ)		ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 しょうが れんこん	砂糖 油 麦 さといも ごま	781 33.6	
22 (金)	レーズンパン 牛乳 せん切り野菜のスープ 大学芋 ヨーグルト	ベーコン			白菜 とうもろこし	砂糖 油 さつまいも ごま	886 24.6	
25 (月)	ごはん 牛乳 くりつぼ わかめの酢のもの みかん	厚揚げ みそ		こんや	しいたけ みかん こんや 大根	砂糖 油 さといも 砂糖 くり ごま	817 24.5	
26 (火)	黒砂糖パン 牛乳 親子うどん ひじきサラダ	うす揚げ		ねぎ	とうもろこし	砂糖 油 うどん	805 32.2	
27 (水)	きのこカレー(麦ごはん) 牛乳 だいこんサラダ(和風ドレッシング)	合いびき肉 ツナ缶		ほうれん草	にんにく しいたけ 大根 しめじ エリンギ レモン	麦 油 じゃがいも ドレッシング ごま	854 26.7	
28 (木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 くるみあえ	豆腐 (さば)		ねぎ	ごぼう もやし 白菜	砂糖 油 さといも くるみ	801 30.9	
29 (金)	はいがパン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー パナナ	大豆		ほうれん草	ヤングコーン パナナ	砂糖 油 じゃがいも	823 36.3	

☆給食で使用している食材☆ ※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。

- 佐世保産・・・米、牛乳、きゅうり、レタス、ブロッコリー、さつまいも、れんこん、大根、かぶ、ほうれん草
- 長崎県産・・・ねぎ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、白菜、みかん、しらす干し

毎月19日は・・・食育の日！

毎月19日の食育の日に合わせて、給食では佐世保でとれた食材を取り入れています。今月の注目食材は「ブロッコリー・かぶ・大根」です！！ご家庭でも地場産物を取り入れてみませんか？

11月8日 いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。それにちなみ、この日は「いりこのつくだ煮」が登場します。よを強くすることにつながります。また、



