平成 26 年 11 月 献立表　　佐世保市立Bブロック小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 (月)	文化の日							
4 (火)	栗ごはん　牛乳　すまし汁 なます　さんまの塩焼き	タチウオボール とうふ さんまのしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　えのきたけ だいこん	こめ　もちごめ さとう くり	ごま	600 25.4
5 (水)	みかんパン　牛乳　スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　エリンギ キャベツ	みかんパン スパゲティ さとう	あぶら	618 23
6 (木)	麦ごはん　牛乳　チキンカレー アーモンドあえ　オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく えだまめ　りんごピューレ キャベツ　オレンジ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	678 21.4
7 (金)	ごはん　牛乳　豚汁 おさかなコロッケ　おひたし　1食小魚	ぶたにく あつあげ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう 1しょくこざかな	にんじん ねぎ こまつな	だいこん　ごぼう しょうが　はくさい	こめ さつまいも さとう	あぶら	670 25.1
10 (月)	コッペパン　牛乳　大豆とウインナーのトマト煮 じゃこ入りサラダ　棒チーズ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし ぼうチーズ	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ アスパラガス	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	606 27
11 (火)	ごはん　牛乳　石狩汁 れんこんのきんぴら	しゃけ　みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん　はくさい たまねぎ　れんこん こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	618 24.5
12 (水)	米粉パン　牛乳　きつねうどん 茎わかめの酢の物　みかん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　きゅうり みかん	こめこパン うどん さとう		610 25.6
13 (木)	さつまいもごはん　牛乳　にらたま汁 きびなごフライ　ごまあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ	こめ さつまいも でんぷん　さとう	あぶら ごま	600 22.7
14 (金)	ごはん　牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル　りんご	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく しょうが　きゅうり もやし　りんご	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	681 26.6
17 (月)	食パン　牛乳　コンソメスープ チリコンカーン　みかん	とりにく あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ とうもろこし　にんにく みかん	しょくパン マカロニ	あぶら	607 25.2
18 (火)	麦ごはん　牛乳　親子どんぶり 切り干し大根の酢の物	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ きりほしだいこん　きゅうり	こめ　むぎ でんぷん さとう	ごま	617 24.2
19 (水)	コッペパン　牛乳　かぶのクリーム煮 白菜サラダ　かにシュウマイ　みかんゼリー	とりにく かにシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	かぶ　たまねぎ はくさい　キャベツ	コッペパン ポタージュベース さとう　ゼリー	あぶら	636 25.7
20 (木)	ごはん　牛乳　高野豆腐のスープ とびうおフライ　かおりあえ	こうやどうふ ベーコン とびうおフライ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおじそ	たまねぎ　キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	604 23.1
21 (金)	手巻きごはん(ごはん・ミンチ納豆・きゅうり・手巻きのり) 牛乳　鶏ごぼう汁	ぶたにく　とりにく なっとう あつあげ	ぎゅうにゅう てまきのり	ねぎ にんじん こまつな	きゅうり　しょうが こんにゃく　ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら	620 27.3
24 (月)	振替休日							
25 (火)	麦ごはん　牛乳　大根のそぼろ煮 しらす干し入りソテー　りんご	ぶたにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん グリンピース チンゲンサイ	だいこん　こんにゃく しょうが　キャベツ	こめ　むぎ さとう	あぶら	618 22.4
26 (水)	黒砂糖パン　牛乳　レタスと卵のスープ かぼちゃひき肉フライ　セルフサラダ　1食ドレッシング	とりにく たまご かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス　とうもろこし キャベツ　きゅうり	くろざとうパン でんぷん	あぶら ドレッシング	591 24.6
27 (木)	ごはん　牛乳　野菜わん いわしの生姜煮　もやしのソテー　バナナ	とりにく とうふ　かまぼこ いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	はくさい　たまねぎ ごぼう　しめじ もやし　バナナ	こめ	あぶら	628 24.4
28 (金)	ごはん　牛乳　肉じゃが 厚焼き卵　ゆかりあえ　ふりかけ	ぶたにく てんぷら あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかじそ	たまねぎ　こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう　ふりかけ		687 24.1

●毎月19日は『食育の日』です。

●おくんちの行事食として，4日に『栗ごはん』を取り入れています。

●季節の献立として　11日：石狩汁　れんこんのきんぴら
19日：かぶのクリーム煮　白菜サラダ
25日：大根のそぼろ煮　　を取り入れています。

●11月8日は『いい歯の日』です。それにちなんだ献立として
7日に　「1食小魚」をつけています。

●11月19日～25日は『地場産物使用推進週間』です。
県内産の野菜や県産品を使用した加工品をたくさん使用します。
白菜・キャベツ・大根・ねぎ・とびうおフライ・みかんゼリーなど

11月の献立

今月使用予定の地場産品

【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・れんこん・パセリ・レタス・みかん・ほうれん草

【長崎県産の食材】
キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・えのきたけ・しいたけ・大根・ねぎ・白菜

学校給食では，できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候，価格などの状況によって変更することがありますので，ご了承ください。

平成 26 年 11 月 献立表　　佐世保市立Bブロック中学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 (月)	文化の日							
4 (火)	栗ごはん　牛乳　すまし汁 なます　さんまの塩焼き	タチウオボール 豆腐 さんまの塩焼き	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　えのきたけ だいこん	米　もち米 砂糖 くり	ごま	771 32.9
5 (水)	みかんパン　牛乳　スパゲティナポリタン コールスローサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　エリンギ キャベツ	みかんパン スパゲティ 砂糖	油	781 28.3
6 (木)	麦ごはん　牛乳　チキンカレー アーモンドあえ　オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく 枝豆　りんごピューレ キャベツ　オレンジ	米　麦 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	860 26
7 (金)	ごはん　牛乳　豚汁 おさかなコロッケ　おひたし　1食小魚	豚肉 厚揚げ お魚コロッケ	牛乳 1食小魚	にんじん ねぎ 小松菜	だいこん　ごぼう しょうが　はくさい	米 さつまいも 砂糖	油	852 30.9
10 (月)	コッペパン　牛乳　大豆とウインナーのトマト煮 じゃこ入りサラダ　棒チーズ	ウインナー 大豆	牛乳 しらす干し 棒チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ アスパラガス	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	743 32.7
11 (火)	ごはん　牛乳　石狩汁 れんこんのきんぴら	鮭　みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん　はくさい たまねぎ　れんこん こんにゃく	米 里芋 砂糖	油 ごま ごま油	772 29.7
12 (水)	米粉パン　牛乳　きつねうどん 茎わかめの酢の物　みかん	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ　きゅうり みかん	米粉パン うどん 砂糖		751 31.4
13 (木)	さつまいもごはん　牛乳　にらたま汁 きびなごフライ　ごまあえ	鶏肉 たまご	牛乳 きびなごフライ	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ　キャベツ	米 さつまいも でんぷん　砂糖	油 ごま	762 27.8
14 (金)	ごはん　牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル　りんご	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく しょうが　きゅうり もやし　りんご	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	854 32.7
17 (月)	食パン　牛乳　コンソメスープ チリコンカーン　みかん	鶏肉 合いびき肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ とうもろこし　にんにく みかん	食パン マカロニ	油	740 30.3
18 (火)	麦ごはん　牛乳　親子どんぶり 切り干し大根の酢の物	鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ 切り干し大根　きゅうり	米　麦 でんぷん 砂糖	ごま	777 29.6
19 (水)	コッペパン　牛乳　かぶのクリーム煮 白菜サラダ　かにシュウマイ　みかんゼリー	鶏肉 かにシュウマイ	牛乳	にんじん ブロッコリー	かぶ　たまねぎ はくさい　キャベツ	コッペパン ポタージュベース 砂糖　ゼリー	油	731 29.4
20 (木)	ごはん　牛乳　高野豆腐のスープ とびうおフライ　かおりあえ	高野豆腐 ベーコン とびうおフライ	牛乳	小松菜 にんじん 青じそ	たまねぎ　キャベツ	米 じゃがいも	油	749 25.8
21 (金)	手巻きごはん(ごはん・ミンチ納豆・きゅうり・手巻きのり) 牛乳　鶏ごぼう汁	豚肉　鶏肉 納豆 厚揚げ	牛乳 手巻きのり	ねぎ にんじん 小松菜	きゅうり　しょうが こんにゃく　ごぼう しめじ	米 砂糖	油	779 33
24 (月)	振替休日							
25 (火)	麦ごはん　牛乳　大根のそぼろ煮 しらす干し入りソテー　りんご	豚肉 厚揚げ てんぷら	牛乳 しらす干し	にんじん グリンピース チンゲンサイ	だいこん　こんにゃく しょうが　キャベツ	米　麦 砂糖	油	776 27.4
26 (水)	黒砂糖パン　牛乳　レタスと卵のスープ かぼちゃひき肉フライ　セルフサラダ　1食ドレッシング	鶏肉 たまご かぼちゃフライ	牛乳	にんじん	レタス　とうもろこし キャベツ　きゅうり	黒砂糖パン でんぷん	油 ドレッシング	762 29.9
27 (木)	ごはん　牛乳　野菜わん いわしの生姜煮　もやしのソテー　バナナ	鶏肉 豆腐　かまぼこ いわしの生姜煮	牛乳	にんじん 赤ピーマン	はくさい　たまねぎ ごぼう　しめじ もやし　バナナ	米	油	780 29.2
28 (金)	ごはん　牛乳　肉じゃが 厚焼き卵　ゆかりあえ　ふりかけ	豚肉 てんぷら 厚焼き卵	牛乳	にんじん いんげん 赤じそ	たまねぎ　こんにゃく はくさい	米 じゃがいも 砂糖　ふりかけ		844 27.9

●毎月19日は『食育の日』です。

●おくんちの行事食として，4日に『栗ごはん』を取り入れています。

●季節の献立として　11日：石狩汁　れんこんのきんぴら
19日：かぶのクリーム煮　白菜サラダ
25日：大根のそぼろ煮　　を取り入れています。

●11月8日は『いい歯の日』です。それにちなんだ献立として
7日に　「1食小魚」をつけています。

●11月19日～25日は『地場産物使用推進週間』です。
県内産の野菜や県産品を使用した加工品をたくさん使用します。
白菜・キャベツ・大根・ねぎ・とびうおフライ・みかんゼリーなど

11月の献立

今月使用予定の地場産品

【佐世保産の食材】
精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・れんこん・パセリ・レタス・みかん・ほうれん草

【長崎県産の食材】
キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・えのきたけ・しいたけ・大根・ねぎ・白菜

学校給食では，できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用するように努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候，価格などの状況によって変更することがありますので，ご了承ください。