平成26年11月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和加計 グラム
		牛乳	主食	お か ず	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	火	コッペパン	ちゃんぽん 春巻き オレンジ	かまぼこ てんぷら 春巻き			葉ねぎ キャベツ オレンジ	もやし オレシ	めん 油	615 24.3	kcal g	
5	水	麦ごはん	肉じゃが さんまのみぞれ煮 かおりあえ	さんまのみぞれ煮 てんぷら			いんげん きゅうり こんにゃく	じゃがいも さとう	油	671 23.1	kcal g	
6	木	食パン	高野豆腐のスープ キーマカレー りんご	ベーコン 大豆 高野豆腐 合挽肉			小松菜 コーン りんご	カレールー マロニー	油	668 29.6	kcal g	
7	金	栗ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 野菜炒め	ししゃもフライ かまぼこ 鶏卵 小豆	わかめ		チンゲン菜 えのきたけ もやし	かたくり粉	栗油	627 24.0	kcal g	
10	月	ごはん	家常(チャーハン) 豆腐 昆布サラダ	厚揚げ 赤みそ 錦糸卵			にら エリンギ キャベツ きゅうり しょうが	かたくり粉 さとう	ごま油 ごま油	700 29.6	kcal g	
11	火	コッペパン	ポトフ パンネのミートソース みかん	ウインナー 合挽肉 白いんげん豆			アスパラ トマト キャベツ だいこん みかん	じゃがいも さとう パンネ	油	658 26.0	kcal g	
12	水	麦ごはん	鶏ごぼう汁 いわしの揚げ煮 ゆかりあえ	厚揚げ いわし			小松菜 こんにゃく ごぼう しいたけ はくさい	さとう	油	596 26.0	kcal g	
13	木	コッペパン	さつまいもシチュー ほうれん草のソテー キウイ	ウインナー 合挽肉 白いんげん豆			ほうれん草 もやし キウイ	ポタージュ さつまいも	油	637 24.0	kcal g	
14	金	ごはん	手巻きごはん (ミソ納豆、きゅうり、のり) 野菜わん	ひきわり納豆 いわし団子 合挽肉			葉ねぎ しょうが きゅうり れんこん はくさい しめじ	さといも さとう	油	621 26.5	kcal g	
17	月	ごはん	みそ汁 さけの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮	さけの塩焼き 麦みそ 厚揚げ 大豆	ひじき		小松菜 だいこん えのきたけ ごぼう コーン	さとう	油	622 30.3	kcal g	
18	火	はちみつパン	かき揚げうどん ごまあえ	かまぼこ 油揚げ			ほうれん草 葉ねぎ	さとう めん	ごま油	660 24.2	kcal g	
19	水	ごはん	筑前煮 酢の物 吉井メロン	厚揚げ ちくわ			いんげん こんにゃく だいこん ごぼう 吉井メロン れんこん きゅうり	さといも さとう	油	648 22.6	kcal g	
20	木	米粉パン	ボルシチ風シチュー オムレツ 棒チーズ ブロッコリーサラダ	オムレツ			アスパラ アスパラガス キャベツ かぶ ピーズ	じゃがいも さとう	油	616 27.8	kcal g	
21	金	キムチ チャーハン	中華スープ えびシュウマイ 塩もみキャベツ みかん	豆腐 シュウマイ かまぼこ			ピーマン 葉ねぎ キムチ キャベツ もやし みかん	春雨	油	616 22.2	kcal g	
25	火	はいがパン	コンソメスープ 大学芋 お米のムース	ミックスビーンズ			コーン レタス	さつまいも さとう ムース	油 ごま	653 21.1	kcal g	
26	水	麦ごはん	きのこカレー 小松菜サラダ パイン	合挽肉			小松菜 しめじ エリンギ しいたけ パイン はくさい	じゃがいも さとう 加-ゆ	油	645 18.0	kcal g	
27	木	レーズパン	和風スパゲティ だいこんの ごまドレッシングあえ	ツナ			ほうれん草 えのきたけ だいこん レモン キャベツ	スパゲティ	ごま油 ごま油	651 27.1	kcal g	
28	金	ごはん	親子汁 さばのみそ煮 きんぴら	さばのみそ煮 豆腐 鶏卵			葉ねぎ ごぼう こんにゃく	かたくり粉 さとう	油	665 28.3	kcal g	
小学校中学年基準										640	kcal	

<今月の献立について>

- 7日・・・11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よくかんで食べる「ししゃもフライ」を入れています。
- 19日・・・食育の日です。佐世保でとれた「だいこん」を使った酢の物を実施する予定です。
吉井でとれたメロン(レッドヒル)をつけています。
- 21日・・・新献立「キムチチャーハン」です。
豚肉、キムチ、にんじん、ピーマンを炒めて味付けし、ごはんにかけています。
- 25日・・・佐世保産のお米を使ったデザート「お米のムース」です。

・季節の食べ物として、さつまいも、だいこん、かぶ、はくさい、ブロッコリー、きのこ、りんご、みかんなどをとりいれています。

●佐世保産の食材

さつまいも、ほうれん草、吉井メロン、だいこん、レタス

●長崎県産の食材

キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、かぶ、はくさい

精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。

平成26年11月分学校給食献立予定表

佐世保市Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和加印 グラム
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	火	コッペパン	ちゃんぽん 春巻き オレンジ	かまぼこ てんぷら 春巻き			葉ねぎ オレンジ	キャベツ もやし オレンジ		めん 油	748 29.5	kcal g
5	水	麦ごはん	肉じゃが さんまのみぞれ煮 かおりあえ	さんまのみぞれ煮 てんぷら			いんげん	きゅうり こんにゃく		じゃがいも さとう 油	880 29.9	kcal g
6	木	食パン	高野豆腐のスープ キーマカレー りんご	ベーコン 大豆 高野豆腐 合挽肉			小松菜	コーン りんご		カレールウ マロニー 油	830 36.5	kcal g
7	金	栗ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 野菜炒め	ししゃもフライ かまぼこ 鶏卵 小豆			チンゲン菜	えのきたけ もやし		かたくり粉 栗油	778 30.0	kcal g
10	月	ごはん	家常(チャーハン) 豆腐 昆布サラダ	厚揚げ 赤みそ 錦糸卵			にら	エリンギ キャベツ きゅうり しょうが		かたくり粉 さとう ごま油 ごま油	887 36.7	kcal g
11	火	コッペパン	ポトフ パンネのミートソース みかん	ウインナー 合挽肉 白いんげん豆			アスパラ トマト	キャベツ だいこん みかん		じゃがいも さとう パンネ 油	806 31.6	kcal g
12	水	麦ごはん	鶏ごぼう汁 いわしの揚げ煮 ゆかりあえ ヨーグルト	厚揚げ いわし			小松菜	こんにゃく しいたけ はくさい		さとう 油	791 31.7	kcal g
13	木	コッペパン	さつまいもシチュー ほうれん草のソテー キウイ				しらす干し ほうれん草	もやし キウイ		ポタージュ さつまいも 油	779 28.9	kcal g
14	金	ごはん	手巻きごはん (ミソ納豆、きゅうり、のり) 野菜わん	ひきわり納豆 いわし団子 合挽肉			葉ねぎ	しょうが きゅうり れんこん はくさい しめじ		さといも さとう 油	786 32.7	kcal g
17	月	ごはん	みそ汁 さけの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮	さけの塩焼き 麦みそ 厚揚げ 大豆			小松菜	だいこん えのきたけ ごぼう コーン		さとう 油	766 34.3	kcal g
18	火	はちみつパン	かき揚げうどん ごまあえ	かまぼこ 油揚げ			ほうれん草 葉ねぎ	かき揚げ もやし		さとう めん ごま油 油	876 31.4	kcal g
19	水	ごはん	筑前煮 酢の物 吉井メロン	厚揚げ ちくわ			わかめ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう 吉井メロン れんこん きゅうり		さといも さとう 油	819 27.4	kcal g
20	木	米粉パン	ボルシチ風シチュー オムレツ 棒チーズ ブロッコリーサラダ	オムレツ			チーズ アスパラ アスパラガス	キャベツ かぶ ピーズ		じゃがいも さとう 油	793 35.3	kcal g
21	金	キムチ チャーハン	中華スープ えびシュウマイ 塩もみキャベツ みかん	豆腐 シュウマイ かまぼこ			ピーマン 葉ねぎ	キムチ キャベツ もやし みかん		春雨 油	767 27.0	kcal g
25	火	はいがパン	コンソメスープ 大学芋 お米のムース	ミックスビーンズ			コーン レタス	さつまいも さとう ムース		さとう ごま油 油	861 27.7	kcal g
26	水	麦ごはん	きのこカレー 小松菜サラダ パイン	合挽肉			小松菜	しめじ エリンギ しいたけ パイン はくさい		じゃがいも さとう 加-ゆ 油	814 21.8	kcal g
27	木	レーズパン	和風スパゲティ だいこんの ごまドレッシングあえ	ツナ			しらす干し ほうれん草	えのきたけ だいこん レモン キャベツ		スパゲティ ごま油 ごま油 油	876 35.0	kcal g
28	金	ごはん	親子汁 さばのみそ煮 きんぴら	さばのみそ煮 豆腐 鶏卵			葉ねぎ	ごぼう こんにゃく		かたくり粉 さとう 油	855 35.7	kcal g

<今月の献立について>

- 7日・・・11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よくかんで食べる「ししゃもフライ」を入れています。
- 19日・・・食育の日です。佐世保でとれた「だいこん」を使った酢の物を実施する予定です。
- 21日・・・新献立「キムチチャーハン」です。豚肉、キムチ、にんじん、ピーマンを炒めて味付けし、ごはんにかけています。
- 25日・・・佐世保産のお米を使ったデザート「お米のムース」です。

・季節の食べ物として、さつまいも、だいこん、かぶ、はくさい、ブロッコリー、きのこ、りんご、みかんなどをとりいれています。

● 佐世保産の食材

さつまいも、ほうれん草、吉井メロン、だいこん、レタス

● 長崎県産の食材

キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、かぶ、はくさい

精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。

小学校中学年基準

820 kcal
30.0 g