平成27年　11 月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
2（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ えびとブロッコリーのレモンソースあえ	たまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし レモン	コッペパン さとう かたくりこ	あぶら	579 kcal 23.3g	いも
3（火）	文化の日								
4（水）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ きりぼしだいこんのすのもの　みかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しょうが たけのこ　きりぼしだいこん エリンギ　きゅうり　みかん	こめ　さとう ちゃんぽんめん かたくりこ	あぶら ごま	706 kcal 27.1g	やさい
5（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん りんかけだいず　りんご	ぶたにく　いか かまぼこ さつまあげ　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし りんご	たまごパン さとう かたくりこ	あぶら	625 kcal 30.2g	にゅうせいひん
6（金）	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる いわしのうめに　きんぴら	とうふ いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま	618 kcal 22.3g	かいそう
9（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう さつまいもシチュー じゃこサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ きピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン さつまいも さとう	あぶら	588 kcal 22.6g	やさい
10（火）	ハヤシライス　ぎゅうにゅう （むぎごはん） りんごサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり りんご	こめ　むぎ さとう	あぶら	676 kcal 19.4g	やさい
11（水）	ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごじる にんじんしりしり　なっとう	ミートボール たまご ツナ　なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう しめじ	こめ	あぶら	621 kcal 24.7g	こざかな
12（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポトフ ペンネのミートソース	ウインナー あいびきにく ひよこまめ　いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ だいこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも ペンネ　さとう	あぶら	617 kcal 25.3g	かいそう
13（金）	ごはん　ぎゅうにゅう とうふのカレーに おかかいため	ぶたにく とうふ　さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ	こめ さとう	あぶら	623 kcal 26.6g	くだもの
16（月）	みかんパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ ホットポテト　ヨーグルト	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	みかんパン じゃがいも	あぶら	584 kcal 24.0g	こざかな
17（火）	ごはん　ぎゅうにゅう だいずのいそに ごまずあえ　よしいメロン	ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう　もやし キャベツ　メロン	こめ さとう	あぶら ごま	644 kcal 25.0g	きのこ
18（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　シイラのねぎソースあえ しおもみきゅうり	ぶたにく あつあげ しいら　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが　きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	686 kcal 30.3g	にゅうせいひん
19（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう かぶのクリームに　コールスローサラダ みかん　いっしょくこざかな	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう こなチーズ　いりこ	にんじん	かぶ　たまねぎ グリンピース　キャベツ とうもろこし　みかん	こめこパン こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	607 kcal 26.5g	まめ
20（金）	あきのかおりごはん　ぎゅうにゅう つみれじる あつやきたまご　かおりあえ	とりにく あぶらあげ あじ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しめじ しいたけ　キャベツ	こめ さつまいも		602 kcal 25.2g	かいそう
23（月）	勤労感謝の日								
24（火）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが だいこんのごまドレッシングあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく だいこん　きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	630 kcal 19.7g	くだもの
25（水）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる さばのしおやき　おひたし	とりにく かまぼこ あぶらあげ　さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　こんにゃく しいたけ　キャベツ もやし	こめ さとう		600 kcal 26.0g	いも
26（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ ほうれんそうのソテー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	600 kcal 26.6g	やさい
27（金）	おやこどんぶり　ぎゅうにゅう （むぎごはん） わかめときゅうりのすのもの　オレンジ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ　きゅうり オレンジ	こめ　むぎ さとう かたくりこ		610 kcal 24.0g	やさい
30（月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ラーメン ししゃもフライ　ゆかりあえ	やきぶた	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ　もやし だいこん	くろざとうパン ラーメン	あぶら	630 kcal 27.8g	いも

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校 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。

１１月の地場産物

【佐世保市産】

精白米・牛乳・煮干し・シイラ・さつまいも・キャベツ・パセリ・だいこん・吉井メロン

【長崎県産】

大豆・納豆・きゅうり・ほうれん草・ブロッコリー・葉ねぎ・生しいたけ・エリンギ・白菜・かぶ・みかん

6日(金)は「きんぴら」です。
よくかんで食べましょう。

11月19日(木)から25日(水)は、

「長崎県地場産物使用推進週間」です。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。この機会に、地場産物の良さをを知るとともに、生産者の方や、食べられることに感謝しましょう。

11月23日は
勤労感謝の日

＊毎月１９日は食育の日です。この日は佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。

平成27年　11 月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	からだをつくる（赤）2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 緑黄色野菜	体の調子を整える（緑）4群 その他の野菜	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	熱や力になる（黄）6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
2（月）	コッペパン　牛乳 とうもろこしのスープ　型ぬきチーズ えびとブロッコリーのレモンソースあえ	卵 えび	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし レモン	コッペパン 砂糖 かたくり粉	油	760 kcal 31.2g	いも
3（火）	文化の日（ぶんかのひ）								
4（水）	ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 切干大根の酢の物　みかん	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　しょうが たけのこ　切干大根 エリンギ　きゅうり　みかん	米　砂糖 ちゃんぽんめん かたくり粉	油 ごま	890 kcal 33.5g	野菜
5（木）	卵パン　牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆　りんご	ぶた肉　いか かまぼこ さつまあげ　大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　キャベツ もやし りんご	卵パン 砂糖 かたくり粉	油	783 kcal 37.5g	乳製品
6（金）	ごはん　牛乳 すまし汁 いわしの梅煮　きんぴら	豆腐 いわし さつまあげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 砂糖	油 ごま	775 kcal 27.0g	海そう
9（月）	コッペパン　牛乳 さつまいもシチュー じゃこサラダ　一食豆	とり肉 (大豆)	牛乳　(いりこ･昆布) 調理用牛乳 しらすぼし	にんじん パセリ 黄ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン さつまいも　砂糖 (小麦粉･かたくり粉)	油　(種・ごま) (ピーナッツ) (アーモンド)	768 kcal 29.2g	野菜
10（火）	ハヤシライス　牛乳 （麦ごはん） りんごサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり りんご	米　麦 砂糖	油	858 kcal 23.7g	野菜
11（水）	ごはん　牛乳 肉だんご汁 にんじんしりしり　納豆	ミートボール 卵 ツナ　納豆	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい ごぼう しめじ	米	油	771 kcal 29.1g	小魚
12（木）	コッペパン　牛乳 ポトフ ペンネのミートソース	ウインナー あいびき肉 ひよこ豆　いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ だいこん 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも ペンネ　砂糖	油	773 kcal 31.2g	海そう
13（金）	ごはん　牛乳 豆腐のカレー煮 おかか炒め	ぶた肉 豆腐　さつまあげ かつおぶし	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	玉ねぎ エリンギ キャベツ	米 砂糖	油	787 kcal 32.6g	くだもの
16（月）	みかんパン　牛乳 せん切り野菜のスープ ホットポテト　ヨーグルト	とり肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー	みかんパン じゃがいも 砂糖	油	749 kcal 30.1g	小魚
17（火）	ごはん　牛乳 大豆のいそ煮 ごま酢あえ　吉井メロン	ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう　もやし キャベツ　メロン	米 砂糖	油 ごま	809 kcal 30.4g	きのこ
18（水）	ごはん　牛乳 豚汁　シイラのねぎソースあえ 塩もみきゅうり	ぶた肉 厚揚げ しいら　麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが　きゅうり	米 じゃがいも	油	867 kcal 37.4g	乳製品
19（木）	米粉パン　牛乳 かぶのクリーム煮　コールスローサラダ みかん　一食小魚	とり肉	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ　いりこ	にんじん	かぶ　玉ねぎ グリンピース　キャベツ とうもろこし　みかん	米粉パン 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	740 kcal 31.9g	豆
20（金）	秋の香りごはん　牛乳 つみれ汁 厚焼卵　かおりあえ	とり肉 油あげ あじ　卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　しめじ しいたけ　キャベツ	米 さつまいも		750 kcal 29.6g	海そう
23（月）	勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ）								
24（火）	ごはん　牛乳 肉じゃが だいこんのごまドレッシングあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ　こんにゃく だいこん　きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	797 kcal 24.0g	くだもの
25（水）	ごはん　牛乳 とりごぼう汁 さばの塩やき　おひたし	とり肉 かまぼこ 油あげ　さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　こんにゃく しいたけ　キャベツ もやし	米 砂糖		735 kcal 29.4g	いも
26（木）	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー　いちごジャム	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖　ジャム	油	778 kcal 32.4g	野菜
27（金）	親子丼　牛乳 （麦ごはん） わかめときゅうりの酢の物　オレンジ	とり肉 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ　きゅうり オレンジ	米　麦 砂糖 かたくり粉		761 kcal 29.1g	野菜
30（月）	黒砂糖パン　牛乳 ラーメン ししゃもフライ　ゆかりあえ	焼きぶた	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ　もやし だいこん	黒砂糖パン ラーメン	油	822 kcal 35.5g	いも

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校 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。

１１月の地場産物

【佐世保市産】

精白米・牛乳・煮干し・シイラ・さつまいも・キャベツ・パセリ・だいこん・吉井メロン

【長崎県産】

大豆・納豆・きゅうり・ほうれん草・ブロッコリー・葉ねぎ・生しいたけ・エリンギ・白菜・かぶ・みかん

6日(金)は「きんぴら」です。
よくかんで食べましょう。

11月19日(木)から25日(水)は、

「長崎県地場産物使用推進週間」です。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。この機会に、地場産物の良さをを知るとともに、生産者の方や、食べられることに感謝しましょう。

11月23日は
勤労感謝の日

＊毎月１９日は食育の日です。この日は佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。