



Main table with columns for date, meal name, ingredients, and energy values. Includes special days like '文化の日' and '勤労感謝の日'.



11月8日はいい歯の日 歯を大切に♪

6日(金)は、きんぴらです。ごぼうもしっかりかんで食べましょう。

新献立「豆乳のポタージュスープ」(4日)

牛乳の代わりに豆乳を、小麦粉の代わりに米粉を使います。牛乳とはまた違ってあっさりとしたポタージュです。

<季節のメニュー>

- 赤飯(5日) 収穫祭のメニューです。
さつまいもごはん(10日) かぶのクリーム煮(16日)



11月は「県産品愛用運動推進月間」です。

<11月の佐世保産品>

米、牛乳、さつまいも、キャベツ、レタス、れんこん、大根、いりこ、煮干し

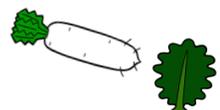
<11月の長崎県産品>

きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、はくさい、かぶ、みかん、あじつみれ、ゆでだいず、米粉パン、サバ、茎わかめ、



11月の食育の日(19日)の地場産物献立は

佐世保産だいこんを使った「大根そぼろ煮」
長崎県産の茎わかめの酢の物、みかんです。





平成27年11月 学校給食献立表

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						栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	コッペパン 和風スパゲティ オレンジ	牛乳 大根サラダ	豚肉 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ オレンジ	しめじ 大根 きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	油 ごま	770 30.1
3 (火)	文化の日								
4 (水)	コッペパン 豆乳のポタージュスープ フレンチサラダ	牛乳 オムレツ 一食こざかな	鶏肉 豆乳 オムレツ	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油	754 33.4
5 (木)	赤飯 野菜わん かおりあえ	牛乳 とりのからあげ	あずき 豆腐 赤かまぼこ 鶏肉	にんじん	はくさい 大根 キャベツ	たまねぎ こんにゃく	米 もちごめ でんぷん	油	857 33.3
6 (金)	麦ごはん つみれ汁 さんまのみぞれ煮	牛乳 きんぴら	あじつみれ みそ さんまのみぞれに てんぷら	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう	しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま	848 31.8
9 (月)	食パン レタスの卵のスープ 野菜ソテー	牛乳 チョコジャム	卵 赤かまぼこ ウインナー	にんじん こまつな	たまねぎ レタス コーン クリームコーン	キャベツ	パン でんぷん	油 チョコジャム	747 29.4
10 (火)	さつまいもごはん とりごぼう汁 あますあえ	牛乳 きょうざ	鶏肉 あつあげ ぎょうざ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく	もやし	米 さつまいも 砂糖		782 27.1
11 (水)	コッペパン きつねうどん きりぼし大根のすのもの	牛乳 みかん	油あげ 鶏肉 てんぷら	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼし大根	きゅうり みかん	パン うどん 砂糖	油	773 29.0
12 (木)	ごはん 中華煮 ブロッコリーともやしのいためもの	牛乳	鶏肉 あつあげ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ もやし	こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	766 26.3
13 (金)	ごはん いり豆腐 いわし天ぷら	牛乳 ごまあえ	鶏ひき肉 豆腐 赤かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ	米 砂糖	油 ごま	859 35.9
16 (月)	コッペパン かぶのクリーム煮 コーンしゅうまい	牛乳 白菜サラダ	鶏肉 しゅうまい	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ エリンギ	はくさい キャベツ	パン 砂糖	油	756 32.3
17 (火)	ごはん すいとん汁 ミニゼリー	牛乳 だいのすのいそ煮	鶏肉 豚肉 だいす てんぷら	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう	こんにゃく	米 白玉粉 小麦粉 砂糖ミニゼリー	油	786 26.8
18 (水)	米粉パン ピーフン汁 アーモンドあえ	牛乳 さばフライ	豚肉 さばフライ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	キャベツ	パン ピーフン 砂糖	アーモンド 油	755 34.3
19 (木)	ごはん 大根のそぼろ煮 茎わかめのすのもの(卵)	牛乳 みかん	鶏ひき肉 あつあげ てんぷら 卵	にんじん	大根 こんにゃく しょうが	きゅうり みかん	米 砂糖	油 ごま油	793 28.3
20 (金)	麦ごはん ポークカレー	牛乳 じゃこサラダ	豚肉 しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ おろしにんにく きゅうり	えだまめ りんごピューレ	米 麦 砂糖	油 じゃがいも	826 25.3
23 (月)	勤労感謝の日								
24 (火)	ごはん いしかり汁 れんこんのきんぴら	牛乳 りんご	さけ 油あげ みそ 豚肉	にんじん ねぎ	大根 はくさい れんこん	たまねぎ こんにゃく りんご	米 さといも 砂糖	油	764 29.1
25 (水)	みかんパン ちゃんぼん いりこのつくだ煮	牛乳 棒チーズ	豚肉 赤かまぼこ てんぷら	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ		パン ちゃんぼん 砂糖	油 ごま	762 39.1
26 (木)	ごはん すまし汁 ゆかりあえ	牛乳 アジフライ なっとう	豆腐 赤かまぼこ アジ なっとう	にんじん ねぎ	たまねぎ	キャベツ	米 小麦粉 パン粉	油	816 35.4
27 (金)	麦ごはん おやこどんぶり みかん	牛乳 かぶのすのもの	鶏肉 卵 赤かまぼこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	かぶ きゅうり みかん	米 麦 砂糖 でんぷん	油	775 28.6
30 (月)	黒砂糖パン ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 りんご	豚肉 だいす	にんじん トマト(缶)	たまねぎ りんご	キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油	754 30.5



11月8日はいい歯の日 歯を大切に♪

6日(金)は、きんぴらです。ごぼうもしっかりかんで食べましょう。

新献立「豆乳のポタージュスープ」(4日)

牛乳の代わりに豆乳を、小麦粉の代わりに米粉を使います。牛乳とはまた違ってあっさりとしたポタージュです。

<季節のメニュー>

赤飯(5日) 収穫祭のメニューです。
さつまいもごはん(10日) かぶのクリーム煮(16日)



11月は「県産品愛用運動推進月間」です。

<11月の佐世保産品> *予定です。

米、牛乳、さつまいも、キャベツ、レタス、れんこん、大根、いりこ、煮干し

<11月の長崎県産品>

きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、はくさい、かぶ、みかん、あじつみれ、ゆでだいす、米粉パン、サバ、茎わかめ、



11月の食育の日(19日)の地場産物献立は

佐世保産だいこんを使った「大根そぼろ煮」
長崎県産の茎わかめの酢の物、みかんです。

