

平成27年11月分学校給食献立予定表

佐世保市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	和加リ- 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1杯になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月		ごはん	野菜わん さばのしょうが煮 おひたし りんご	さばのしょうが煮 かまぼこ 油揚げ		小松菜	キャベツ もやし りんご ごぼう はくさい		さとう		658 25.8	kcal g
4	水		ごはん	炒り豆腐 茎わかめの酢の物	豆腐 てんぷら		茎わかめ	しめじ きゅうり		さとう	ごま油	616 26.0	kcal g
5	木		コッペパン	ポトフ パンネのミートソース	ウインナー 大豆		ブロッコリー トマト	キャベツ だいこん 	じゃがいも さとう パンネ	油		635 26.4	kcal g
6	金		小魚チャーハン	はくさいスープ 肉しゅうまい 塩もみきゅうり	かまぼこ 高野豆腐 しゅうまい		葉ねぎ	はくさい きゅうり 			油	571 23.4	kcal g
9	月		麦ごはん	さつまい さんまの梅煮 ごまあえ	さんまの梅煮 豆腐 麦みそ		ほうれん草 葉ねぎ	だいこん はくさい しょうが こんにゃく	さつまいも さとう	ごま		642 22.2	kcal g
10	火		米粉パン	かき揚げうどん ひじきサラダ	かまぼこ 		ひじき	きゅうり コーン 野菜かき揚げ	めん さとう	ごま油		625 22.9	kcal g
11	水		ごはん	秋の含め煮 おかか炒め みかん	厚揚げ かつお節		小松菜	キャベツ みかん しめじ ごぼう こんにゃく だいこん れんこん	さといも さとう 栗	油		647 21.3	kcal g
12	木		コッペパン	カレービーンズ フレンチサラダ	ミックスビーンズ 		ブロッコリー	キャベツ 	じゃがいも さとう カレー粉	油		622 23.7	kcal g
13	金		五目おこわ	春雨スープ 厚焼き卵 ゆかりあえ	かまぼこ 厚焼き卵		葉ねぎ	しめじ だいこん もやし	春雨 さとう	油 ごま		590 22.3	kcal g
16	月		ごはん	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 赤みそ		にら	しょうが きゅうり もやし	かたくり粉 さとう	ごま油		626 25.9	kcal g
17	火		食パン	チンゲン菜のスープ 照り焼きチキン ゆでキャベツ スライス	鶏卵 かまぼこ 照り焼きチキン	チーズ	チンゲン菜	キャベツ えのきたけ 	かたくり粉			627 31.3	kcal g
18	水		ごはん	五目豆 ごまじゃこサラダ	大豆 てんぷら		しらす干し 昆布	こんにゃく ごぼう だいこん	じゃがいも さとう	油 ごま		624 23.1	kcal g
19	木		コッペパン	コンソメスープ 魚のトマトソースあえ 吉井メロン	シイラ		ピーマン トマト	キャベツ コーン メロン	マカロニ さとう	油		611 29.8	kcal g
20	金		ごはん	手巻きごはん (ミナソ、きゅうり、 手巻きのり) けんちん汁	合挽肉 納豆 豆腐	のり	小松菜 葉ねぎ	しょうが だいこん こんにゃく きゅうり ごぼう	さといも さとう	油		608 25.6	kcal g
24	火		はいがパン	さつまいもシチュー ほうれん草のソテー みかん			アスパラガス ほうれん草	もやし みかん	ポタージュ さつまいも	油		603 23.1	kcal g
25	水		ごはん	大根のべっこう煮 あじの塩焼き 昆布あえ	あじの塩焼き ちくわ		いんげん 昆布	キャベツ だいこん こんにゃく きゅうり		さとう	油	632 27.9	kcal g
26	木		レーズンパン	ちゃんぽん いりこのつくだ煮	かまぼこ てんぷら		葉ねぎ	キャベツ もやし 	めん さとう	アーモンド 油		588 28.6	kcal g
27	金		ごはん	かきたま汁 いわしの天ぷら きんぴら	いわしの天ぷら 鶏卵 油揚げ		小松菜	はくさい えのきたけ ごぼう しらたき	かたくり粉 さとう	ごま油 ごま 油		608 20.5	kcal g
30	月		麦ごはん	ハヤシライス はくさいサラダ			ブロッコリー	はくさい しめじ コーン	ハヤシルウ さとう	油		643 18.3	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g	

＜今月の献立について＞

<今月の献立について>

6日・・・11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よくかんで食べる
「小魚チャーハン」を入れています。
19日・・・食育の日です。
佐世保市でとれた「シイラ」を揚げて、トマトソースであえ
ます。新しい献立です。
吉井でとれたメロン（レッドヒル）をつけています。

季節の食べ物として、栗、さつまいも、だいこん、はくさい、
ブロッコリー、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
- 長崎県産の食材
キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、みかん

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27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	カロリー 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1杯になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月		ごはん	野菜わん さばのしょうが煮 おひたし りんご	さばのしょうが煮 かまぼこ 油揚げ		小松菜 	キャベツ もやし りんご ごぼう はくさい		さとう	842 32.3	kcal g	
4	水		ごはん	炒り豆腐 茎わかめの酢の物	豆腐 てんぷら		茎わかめ 葉ねぎ	しめじ きゅうり		さとう ごま油	778 32.2	kcal g	
5	木		コッパン	ポトフ パンネのミートソース	ウインナー 大豆		ブロッコリー トマト	キャベツ だいこん 		じゃがいも さとう パンネ	784 32.2	kcal g	
6	金		小魚チャーハン	はくさいスープ 肉しゅうまい 塩もみきゅうり	かまぼこ 高野豆腐 しゅうまい		しらす干し 葉ねぎ	はくさい きゅうり 		油	738 29.5	kcal g	
9	月		麦ごはん	さつまい さんまの梅煮 ごまあえ	さんまの梅煮 豆腐 麦みそ		ほうれん草 葉ねぎ	だいこん はくさい しょうが こんにゃく		さつまいも さとう	844 28.4	kcal g	
10	火		米粉パン	かき揚げうどん ひじきサラダ	かまぼこ 		ひじき 葉ねぎ	きゅうり コーン 野菜かき揚げ		めん さとう	820 29.9	kcal g	
11	水		ごはん	秋の含め煮 おかか炒め みかん	厚揚げ かつお節		小松菜 	キャベツ みかん しめじ ごぼう こんにゃく だいこん れんこん		さといも さとう 栗	811 25.6	kcal g	
12	木		コッパン	カレービーンズ フレンチサラダ	ミックスビーンズ 		ブロッコリー 	キャベツ 		じゃがいも さとう カレー粉	768 28.7	kcal g	
13	金		五目おこわ	春雨スープ 厚焼き卵 ゆかりあえ	かまぼこ 厚焼き卵		葉ねぎ 	しめじ だいこん もやし		春雨 さとう ごま	748 26.5	kcal g	
16	月		ごはん	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 赤みそ		にら 	しょうが きゅうり もやし		かたくり粉 さとう	792 31.8	kcal g	
17	火		食パン	チンゲン菜のスープ 照り焼きチキン ゆでキャベツ スライス	鶏卵 かまぼこ 照り焼きチキン	チーズ 	チンゲン菜 	キャベツ えのきたけ 		かたくり粉	727 35.7	kcal g	
18	水		ごはん	五目豆 ごまじゃこサラダ	大豆 てんぷら		しらす干し 昆布	いんげん ほうれん草	こんにゃく ごぼう だいこん		じゃがいも さとう	788 28.3	kcal g
19	木		コッパン	コンソメスープ 魚のトマトソースあえ 吉井メロン	シイラ 		ピーマン トマト	キャベツ コーン メロン		マカロニ さとう	747 36.5	kcal g	
20	金		ごはん	手巻きごはん (ミナソ、きゅうり、 手巻きのり) けんちん汁	合挽肉 納豆 豆腐	のり 	小松菜 葉ねぎ	しょうが だいこん こんにゃく きゅうり ごぼう		さといも さとう	766 31.2	kcal g	
24	火		はいがパン	さつまいもシチュー ほうれん草のソテー みかん			アスパラガス ほうれん草	もやし みかん		ポタージュ さつまいも	799 30.1	kcal g	
25	水		ごはん	大根のべっこう煮 あじの塩焼き 昆布あえ	あじの塩焼き ちくわ		いんげん 	キャベツ だいこん こんにゃく きゅうり		さとう 油	802 34.8	kcal g	
26	木		レーズンパン	ちゃんぽん いりこのつくだ煮	かまぼこ てんぷら		いりこ 葉ねぎ	キャベツ もやし 		めん さとう	アーモンド 油	789 36.7	kcal g
27	金		ごはん	かきたま汁 いわしの天ぷら きんぴら	いわしの天ぷら 鶏卵 油揚げ		小松菜 	はくさい えのきたけ ごぼう しらたき		かたくり粉 さとう ごま油	786 25.5	kcal g	
30	月		麦ごはん	ハヤシライス はくさいサラダ			ブロッコリー 	はくさい しめじ コーン		ハヤシルウ さとう	815 22.3	kcal g	
中学生基準											820 30.0	kcal g	

＜今月の献立について＞

<今月の献立について>

6日・・・11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よくかんで食べる「小魚チャーハン」を入れています。
19日・・・食育の日です。
佐世保市でとれた「シイラ」を揚げて、トマトソースであえます。新しい献立です。
吉井でとれたメロン（レッドヒル）をつけています。

季節の食べ物として、栗、さつまいも、だいこん、はくさい、ブロッコリー、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

● 長崎県産の食材

キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、みかん

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。