平成28年 11月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック小学校

日	曜	献立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		小学校 エネルギー / たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	せきはん　ぎゅうにゅう やさいわん　シイラのフライ ゆでキャベツ　いっしょくソース	とりにく とうふ　あずき かまぼこ　しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい ごぼう　キャベツ	ごはん　もちごめ こむぎこ　パンこ	あぶら	624 kcal 28.5g
2	水	はちみつパン　ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン はくさいサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ　はくさい	パン スパゲティ さとう	あぶら	632 kcal 24.2g
3	木	文化の日							
4	金	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに ごまずあえ　りんご	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ　きゅうり こんにゃく りんご	ごはん さといも さとう	あぶら いりごま	661 kcal 23.3g
7	月	コッペパン　ぎゅうにゅう さつまいもシチュー オムレツ　ひじきサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ　きゅうり コーン	パン さつまいも さとう	あぶら	650 kcal 27.7g
8	火	じてんしゃめし　ぎゅうにゅう すましじる とりのてりやき　おひたし　ヨーグルト	あぶらあげ とうふ　かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト いりこ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　ごぼう もやし	ごはん さとう		633 kcal 28.0g
9	水	コッペパン　ぎゅうにゅう にくだんごスープ さわらのてんぷら　ほうれんそうのソテー	ミートボール さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ　はくさい きピーマン	パン じゃがいも	あぶら	605 kcal 26.0g
10	木	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい やきぎょうざ　あまずあえ	ぶたにく ちくわ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ エリンギ　きゅうり だいこん	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	635 kcal 21.3g
11	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ビビンバ(やきにく・ナムル・きんしたまご) チンゲンサイのスープ　みかん	ぶたにく　こめみそ たまご　かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ　もやし しょうが　コーン みかん	ごはん　むぎ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	642 kcal 23.4g
14	月	しょくパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュ キャベツのソテー　いちごジャム	とりにく いんげんまめ ミニウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ	パン じゃがいも ジャム	あぶら	657 kcal 26.5g
15	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう おやこどん ツナサラダ	たまご とりにく かまぼこ　ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　だいこん エリンギ　きゅうり レモン	ごはん　むぎ さとう かたくりこ		628 kcal 26.0g
16	水	こめこパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん いりこのつくだに　かくチーズ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし	パン　ちゃんぽん さとう	あぶら いりごま	622 kcal 31.3g
17	木	ごはん　ぎゅうにゅう さつまじる さばのフライ　ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう しょうが　はくさい こんにゃく	ごはん さつまいも	あぶら	683 kcal 24.6g
18	金	ごはん　ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに くきわかめのすのもの　みかん	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん　はくさい グリンピース こんにゃく　みかん	ごはん さとう	あぶら	613 kcal 21.9g
21	月	コッペパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ ししゃもいそべフリッター　やさいソテー	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん トマトかん いんげん パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリー	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	608 kcal 23.9g
22	火	てまきごはん　ぎゅうにゅう (ミンチなっとう・きゅうり・てまきのり) かきたまじる　りんご	あいびきにく なっとう　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり しょうが　りんご	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	613 kcal 25.8g
23	水	勤労感謝の日							
24	木	ごはん　ぎゅうにゅう いりどうふ ブロッコリーのおひたし	とりひきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ　はくさい	ごはん さとう	あぶら	608 kcal 26.2g
25	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう きのこカレー コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　エリンギ しめじ　キャベツ コーン　りんごピューレ	ごはん　むぎ じゃがいも さとう りんごす	あぶら	672 kcal 20.2g
28	月	コッペパン　ぎゅうにゅう まめとウインナーのトマトに りんごサラダ　チョコジャム	いんげんまめ ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	パン じゃがいも さとう りんごす	あぶら チョコジャム	632 kcal 21.5g
29	火	ごはん　ぎゅうにゅう みそ汁 いわしのうめに　れんこんのきんぴら	あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　だいこん れんこん こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら いりごま	661 kcal 23.6g
30	水	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん わふうサラダ　バナナ	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　はくさい きゅうり　バナナ	パン うどん さとう	あぶら	611 kcal 23.0g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

感謝して食べよう

普段何気なく食事をしていますが、食事ができるまでにはたくさんの人や生き物が関わっています。食べ物を作ってくれる人や、生き物の命に感謝して頂きましょう。そして、感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」の言葉に込めしっかりとあいさつをしましょう！



食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・れんこん・パセリ・ブロッコリー

★長崎県産：みかん・ねぎ・エリンギ・ほうれんそう・くきわかめ・だいこん・さつまいも・はくさい・さば

毎月19日は食育の日

★11月1日はおくんちの行事食として「赤飯」を予定しています。

★11月8日はいい歯の日です。かみごたえのある食材として、いりこを使った新メニュー「自転車飯」を予定しています。



自転車飯とは、昔、雲仙市で行われた自転車大会の応援に駆け付けるため、急いで作ったしょうゆ味のいりこご飯のことです。〝速い乗り物である自転車のように素早くできるご飯〟というところからこの名前がつき、雲仙市の郷土料理となっています。

平成28年 11月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック中学校

日	曜	献立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		中学校 エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1	火	赤飯　牛乳 野菜わん シイラのフライ　ゆでキャベツ　1食ソース	とりにく とうふ　あずき かまぼこ　しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい ごぼう　キャベツ	ごはん　もちごめ こむぎこ　パンこ	あぶら	781 kcal 34.7g
2	水	はちみつパン　牛乳 スパゲティナポリタン 白菜サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ　はくさい	パン スパゲティ さとう	あぶら	801 kcal 30.1g
3	木	文化の日							
4	金	ごはん　牛乳 五目煮 ごま酢あえ　りんご	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ　きゅうり こんにゃく りんご	ごはん さといも さとう	あぶら いりごま	833 kcal 28.4g
7	月	コッペパン　牛乳 さつまいもシチュー オムレツ　ひじきサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ　きゅうり コーン	パン さつまいも さとう	あぶら	772 kcal 32.4g
8	火	自転車飯　牛乳 すまし汁 鶏の照り焼き　おひたし　ヨーグルト	あぶらあげ とうふ　かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト いりこ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　ごぼう もやし	ごはん さとう		769 kcal 32.7g
9	水	コッペパン　牛乳 肉団子スープ さわらの天ぷら　ほうれん草のソテー	ミートボール さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ　はくさい きピーマン	パン じゃがいも	あぶら	761 kcal 33.2g
10	木	ごはん　牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ　甘酢あえ	ぶたにく ちくわ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　キャベツ エリンギ　きゅうり だいこん	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	822 kcal 26.5g
11	金	麦ごはん　牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル・錦糸卵) チンゲンサイのスープ　みかん	ぶたにく　こめみそ たまご　かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ　もやし しょうが　コーン みかん	ごはん　むぎ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	802 kcal 28.1g
14	月	食パン　牛乳 豆のポタージュ キャベツのソテー　いちごジャム	とりにく いんげんまめ ミニウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ	パン じゃがいも ジャム	あぶら	804 kcal 32.3g
15	火	麦ごはん　牛乳 親子丼 ツナサラダ	たまご とりにく かまぼこ　ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　だいこん エリンギ　きゅうり レモン	ごはん　むぎ さとう かたくりこ		794 kcal 31.8g
16	水	米粉パン　牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮　角チーズ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし	パン　ちゃんぽん さとう	あぶら いりごま	813 kcal 40.1g
17	木	ごはん　牛乳 さつま汁 さばのフライ　ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう しょうが　はくさい こんにゃく	ごはん さつまいも	あぶら	833 kcal 27.5g
18	金	ごはん　牛乳 大根のそぼろ煮 茎わかめの酢の物　みかん	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん　はくさい グリンピース こんにゃく　みかん	ごはん さとう	あぶら	764 kcal 26.5g
21	月	コッペパン　牛乳 ミネストローネ ししゃも磯辺フリッター　野菜ソテー	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん トマトかん いんげん パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリー	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	774 kcal 30.3g
22	火	手巻きごはん　牛乳 (ミンチ納豆・きゅうり・手巻きのり) かきたま汁　りんご	あいびきにく なっとう　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり しょうが　りんご	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	766 kcal 31.1g
23	水	勤労感謝の日							
24	木	ごはん　牛乳 炒り豆腐 ブロッコリーのおひたし	とりひきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ　はくさい	ごはん さとう	あぶら	771 kcal 32.5g
25	金	麦ごはん　牛乳 きのこカレー コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　エリンギ しめじ　キャベツ コーン　りんごピューレ	ごはん　むぎ じゃがいも さとう りんごす	あぶら	855 kcal 24.5g
28	月	コッペパン　牛乳 豆とウインナーのトマト煮 りんごサラダ　チョコジャム	いんげんまめ ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	パン じゃがいも さとう りんごす	あぶら チョコジャム	780 kcal 26.6g
29	火	ごはん　牛乳 みそ汁 いわしの梅煮　れんこんのきんぴら	あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　だいこん れんこん こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら いりごま	828 kcal 28.5g
30	水	黒砂糖パン　牛乳 五目うどん 和風サラダ　バナナ	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　はくさい きゅうり　バナナ	パン うどん さとう	あぶら	760 kcal 28.3g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

感謝して食べよう

普段何気なく食事をしていますが、食事ができるまでにはたくさんの人や生き物が関わっています。食べ物を作ってくれる人や、生き物の命に感謝して頂きましょう。そして、感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」の言葉に込めしっかりとあいさつをしましょう！



食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・れんこん・パセリ・ブロッコリー

★長崎県産：みかん・ねぎ・エリンギ・ほうれんそう・くきわかめ・だいこん・さつまいも・はくさい・さば

毎月19日は食育の日

★11月1日はおくんちの行事食として「赤飯」を予定しています。

★11月8日はいい歯の日です。かみごたえのある食材として、いりこを使った新メニュー「自転車飯」を予定しています。

自転車飯とは、昔、雲仙市で行われた自転車大会の応援に駆け付けるため、急いで作ったしょうゆ味のいりこご飯のことです。〝速い乗り物である自転車のように素早くできるご飯〟というところからこの名前がつき、雲仙市の郷土料理となっています。

