平成28年度

11月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	火	コッペパン　さつまいものシチュー アスパラコーンソテー	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ　しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　キャベツ コーン	パン さつまいも	あぶら	634 22.9	713 25.3
2	水	ごはん　けんちんじる いわしのたつたあげ　アーモンドあえ	とりにく とうふ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　しいたけ ごぼう　もやし	こめ　さとう	あぶら アーモンド	681 27.1	837 32.5
3	木	文化の日								
4	金	おやこどん（むぎごはん） たこのすのもの　りんご	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ きゅうり　りんご	こめ　むぎ さとう でんぷん	ごま	609 24.6	763 30.1
7	月	ごはん　わかめスープ ホイコーロー	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン	たまねぎ　えのき キャベツ　にんにく しょうが	こめ　さとう でんぷん	ごまあぶら	588 23.2	719 27.7
8	火	コッペパン　わふうスパゲティ コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン エリンギ　しめじ キャベツ	パン　さとう スパゲティ	あぶら	626 24.5	743 28.8
9	水	ごはん　にくじゃが ひょっつるのすのもの	ぶたにく ちくわ きんしたま	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり	こめ　さとう じゃがいも はるさめ	ごま	654 19.2	806 22.8
10	木	くろざとうパン とうにゅうのポタージュスープ とりにくのイタリアンソース	とりにく しろいんげん んまめ	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　コーン にんにく　レモン	パン　さとう こめこ こむぎこ	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	652 31.5	713 34.9
11	金	ごはん　さつまじる アジフライ　ほうれんそうのおひたし	ぶたにく あつあげ みそ あじフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし　だいこん ごぼう　こんにゃく	こめ　さとう さつまいも	あぶら	716 25.9	855 29.5
14	月	ごはん　ごもくまめ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにく てんぷら だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく　ごぼう きゅうり　コーン	こめ　さとう じゃがいも	あぶら ごま	638 25.4	782 30.5
15	火	コッペパン　ちゃんぽん おさかなぎょうざ　あまずはくさい	ぶたにく　えび てんぷら おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　きくらげ はくさい	パン　さとう ちゃんぽんめん	あぶら	635 27.5	766 33.1
16	水	ごはん　かきたまじる さばのしおやき きりぼしだいこんのいためもの	かまぼこ　サバ ぶたにく　たまご てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい えのき　こんにゃく きりぼしだいこん	こめ　さとう でんぷん	ごまあぶら	645 28.1	774 32
17	木	ごはん　とうふのちゅうかに れんこんサラダ　みかん	とうふ ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ　しいたけ れんこん　たいこん きゅうり　みかん	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	695 25.4	846 30.3
18	金	カツカレー（むぎごはん） フレンチサラダ	ヒレカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ　にんにく キャベツ　りんご	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	714 24.2	840 27.1
21	月	ごはん　のっぺいじる さんまのかんろに　いそかあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん　こんにゃく キャベツ	こめ　さとう でんぷん さといも	ごま	652 24.9	799 29.8
22	火	コッペパン じゃがいものベーコンに　オムレツ いんげんのソテー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ コーン　エリンギ	パン　さとう じゃがいも	あぶら	656 23.0	839 28.9
23	水	勤労感謝の日								
24	木	パーカーハウスパン　ビーフンスープ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	ぶたにく かまぼこ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし しめじ　キャベツ	パン　さとう ビーフン でんぷん	あぶら	613 28.6	774 35.7
25	金	ごはん　とりにくとだいこんのにもの くきわかめのすのもの	とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく きゅうり	こめ　さとう	ごまあぶら	612 22.6	767 27.1
28	月	ごはん　マーボーどうふ バンサンスー	とうふ あいびきにく みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　エリンギ しょうが　にんにく きゅうり　もやし	こめ　さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	653 25.6	809 31.2
29	火	コッペパン　マカロニのクリームに こまつなサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　コーン ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　キャベツ きゅうり	パン　さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	636 24.9	714 27.8
30	水	ごはん　さわにわん きびなごフライ　いんげんのごまあえ	きびなご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　ごぼう しめじ	こめ　さとう	あぶら ごま	570 20.2	704 24.4
							平均栄養価		644 23.8	778 28.1

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります。

11月13日から19日は地場産物推進週間です

★この期間は、地元や県内産のものを使った献立をとりいれています。

★また、16日の給食では、材料すべてに県内産のものを使った「まるごと長崎県給食」の献立となっています。（この週は、ごはんの回数が増えます）

＊まるごと長崎県給食＊

11月16日(水)の献立

ごはん　かきたまじる　さばのしおやき
きりぼしだいこんの いためもの　牛乳

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。