

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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	3群+	たんぱく質(g)	
1	水	はちみつパン 牛乳 わふうスパゲティ ドレッシングサラダ パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン スパゲティ	さとう	あぶら	668 kcal	
2	木	せきはん 牛乳 ぶたじる ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あすき むぎみそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しょうが きゅうり	ごはん もちごめ さといも	あぶら	645 kcal		
3	金	文化の日									
6	月	コッペパン 牛乳 じゃがいものウインナーに オムレツ やさいのじゃこいため	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	644 kcal		
7	火	むぎごはん 牛乳 ビーフカレー コールスローサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	703 kcal		
8	水	コッペパン 牛乳 ごもくうどん ししゃもいそのかフライ だいこんサラダ ごまドレッシング	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	パン うどん ドレッシング	あぶら	659 kcal		
9	木	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ はっほうさい いっしょくのり	ぶたにく とうふ かまぼこ エソ、イトヨリ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい エリンギ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	619 kcal		
10	金	ごはん 牛乳 すましじる いわしのうめに うらかみそぼろ	とうふ いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう もやし	ごはん さとう いりごま	あぶら	631 kcal		
13	月	くろざとうパン 牛乳 まめのポタージュ キャベツのソテー オレンジ	とりにく ミニウインナー だいす	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら	634 kcal		
14	火	ごはん 牛乳 だいこんのそぼろに くきわかめのすのもの	あいびきにく 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 しょうが こんにゃく えだまめ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	617 kcal		
15	水	ごめこパン 牛乳 ちゃんぽん いりこのつくだに かたぬきチーズ	ぶたにく ちくわ	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 かたくりこ	あぶら	602 kcal		
16	木	むぎごはん 牛乳 おやくどん コーンシュウマイ あますあえ	たまご とりにく かまぼこ コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ はくさい	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	610 kcal		
17	金	ごはん 牛乳 こんさいじる アジフライ しおもみきゅうり みかん	とうふ アジ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ みかん	たまねぎ だいこん れんこん きゅうり	ごはん さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	686 kcal		
20	月	コッペパン 牛乳 ごもくビーフン ぎょうざ あますだいこん	ぶたにく ちくわ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし だいこん	パン ビーフン さとう	あぶら	636 kcal		
21	火	ごはん 牛乳 ちくぜんに ひじきサラダ さけふりかけ	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく れんこん ごぼう コーン	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	651 kcal		
22	水	パイパン 牛乳 ラビオリスープ しろみざかなのフライ やさいのソテー	ぶたにく とうふ ラビオリ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	パン	あぶら	601 kcal		
23	木	勤労感謝の日									
24	金	ごはん 牛乳 すき焼き きりほしだいこんのすのもの りんご	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく しめじ きゅうり きりほしだいこん りんご	ごはん マロニー さとう	油	679 kcal		
27	月	しょくパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ミートボール あいびきにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油	625 kcal		
28	火	ごはん 牛乳 かきたまじる さばのしょうがに あますはくさい	とりにく たまご かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	ごはん さとう かたくりこ	油	652 kcal		
29	水	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ もやしのソテー みかん	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ もやし コーン みかん	パン じゃがいも	油	614 kcal		
30	木	むぎごはん 牛乳 チャーシューンドウふ ちゅうかふうあえもの ミニぶどうゼリー	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり セロリー	ごはん むぎ さとう かたくりこ ゼリー	油	696 kcal		

★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。

地場産物を使うよさ まるごと長崎県給食

わたしが住む地域でとれた食べ物を、「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。

わたしの地域「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう！

17日の給食は、食材すべて佐世保産・長崎県産のものを使用した、「まるごと長崎県給食」です！



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：牛乳・きゅうり・れんこん・パセリ・ほうれん草
- ★長崎県産：米・ねぎ・えのきたけ・エリンギ・だいこん・さつまいも・みかん・ひじき・茎わかめ・あじ
- ★おくちの行事食として2日に赤飯を予定しています。
- ★8日は、「いい歯の日」です。カルシウムたっぷりの「ししゃも」を取り入れています。

毎月19日は食育の日

平成29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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
1	水	はちみつパン 和風スバゲティ ドレッシングサラダ バナナ	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ エリンギ コーン バナナ	パン スバゲティ 砂糖	油		836 kcal 31.8	
2	木	赤飯 豚汁 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ	豚肉 厚揚げ 小豆 ちくわ 麦みそ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく しょうが きゅうり	ごはん もちごめ 里芋	油		791 kcal 30.7	
3	金	文化の日									
6	月	コッペパン じゃがいものウインナー煮 オムレツ 野菜のじゃこ炒め	ウインナー 卵	牛乳 しらす干し	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油		802 kcal 32.1	
7	火	麦ごはん ビーフカレー コールスローサラダ りんご	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ りんご	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油		887 kcal 22.9	
8	水	コッペパン 五目うどん ししゃも磯の香フライ 大根サラダ ごまドレッシング	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 きゅうり	パン うどん	油 ドレッシング		818 kcal 33.5	
9	木	ごはん 中華スープ 八宝菜 一食のり	豚肉 豆腐 かまぼこ エソ、イトヨリ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ はくさい エリンギ	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉	油		781 kcal 27.8	
10	金	ごはん すまし汁 いわしの梅煮 浦上そば	豆腐 いわし 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう もやし	ごはん 砂糖	油 いりごま		794 kcal 29.3	
13	月	黒砂糖パン 豆のポタージュ キャベツのソテー オレンジ	鶏肉 ミニウインナー 大豆	牛乳 調理用牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも	油		800 kcal 35.4	
14	火	ごはん 大根のそば煮 荳わかめの酢の物	合いびき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 荳わかめ	人参	大根 しょうが こんにゃく 枝豆 きゅうり	ごはん 砂糖	油		777 kcal 28.6	
15	水	米粉パン ちゃんぽん いりこの佃煮 型抜きチーズ	豚肉 ちくわ	牛乳 いりこ チーズ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	パン ちゃんぽん 砂糖	油 いりごま		781 kcal 40.9	
16	木	麦ごはん 親子丼 コーンシュウマイ 甘酢あえ	卵 鶏肉 かまぼこ コーンしゅうまい	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ 白菜	ごはん 麦 砂糖 片栗粉			801 kcal 32.4	
17	金	ごはん 根菜汁 アジフライ 塩もみきゅうり みかん	豆腐 アジ 麦みそ	牛乳	ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 大根 れんこん きゅうり みかん	ごはん さつまいも 小麦粉 パン粉	油		859 kcal 30.8	
20	月	コッペパン 五目ビーフン ぎょうざ 甘酢大根	豚肉 ちくわ ぎょうざ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし 大根	パン ビーフン 砂糖	油		777 kcal 29.7	
21	火	ごはん 筑前煮 ひじきサラダ 鮭ふりかけ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん ブロッコリー	こんにゃく れんこん ごぼう コーン	ごはん 里芋 砂糖	油 ごま油		826 kcal 28.5	
22	水	パンパン ラビオリスープ 白身魚のフライ 野菜のソテー	豚肉 ラビオリ ホキ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	パン	油		816 kcal 31.8	
23	木	勤労感謝の日									
24	金	ごはん すき焼き 切り干し大根の酢の物 りんご	牛肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	白菜 こんにゃく しめじ きゅうり 切り干し大根 りんご	ごはん マロニー 砂糖	油		852 kcal 26.9	
27	月	食パン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ミートボール 合いびき肉 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油		771 kcal 32.7	
28	火	ごはん かき玉汁 さばの生姜煮 甘酢白菜	鶏肉 卵 かまぼこ さば	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 片栗粉			839 kcal 32.7	
29	水	コッペパン コーンポタージュ もやしのソテー みかん マーガリン	鶏肉 ちくわ	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ もやし コーン みかん	パン じゃがいも	油 マーガリン		804 kcal 29.9	
30	木	麦ごはん チャーシュー豆腐 中華風あえもの ミニぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり セロリー	ごはん 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油		876 kcal 34.2	

★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。

地場産物を使うよさ まるごと長崎県給食

私たちが住む地域でとれた食べ物を、「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう！

17日の給食は、食材すべて佐世保産・長崎県産のものを使用した、「まるごと長崎県給食」です！



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：牛乳・きゅうり・れんこん・パセリ・ほうれん草
- ★長崎県産：米・ねぎ・えのきたけ・エリンギ・だいこん・さつまいも・みかん・ひじき・荳わかめ・あじ
- ★おうちの行事食として2日に赤飯を予定しています。
- ★8日は、「いい歯の日」です。カルシウムたっぷりの「ししゃも」を取り入れています。

毎月19日は食育の日