



| 日<br>曜日 | 主 食               | 献 立 名                              | 血や肉になるもの(赤) |         | 体の調子を整えるもの(緑) |                   | 熱や力になるもの(黄) |        | 1日分 - Kcal<br>たんぱく質g<br>脂質g |
|---------|-------------------|------------------------------------|-------------|---------|---------------|-------------------|-------------|--------|-----------------------------|
|         |                   |                                    | 1群(たんぱく質)   | 2群(無機質) | 3群(カロテン)      | 4群(ビタミンC)         | 5群(炭水化物)    | 6群(脂質) |                             |
| 1<br>水  | ごはん               | 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮<br>昆布あえ りんご          | 厚揚げ 鶏肉      | MILK    | 小松菜           | はくさい こんにやく        | 砂糖          | あぶら油   | 636                         |
| 2<br>木  | レーズパン             | 牛乳 かき揚げうどん<br>野菜炒め                 | 鶏肉 かまぼこ     | MILK    | 葉ねぎ           | キャベツ              | なま生めん       | あぶら油   | 619<br>21.5                 |
| 6<br>月  | ごはん               | 牛乳 鶏ごぼう汁<br>さばのみそ煮 ピリ辛きゅうり         | 鶏肉 厚揚げ      | MILK    | 葉ねぎ           | こんにやく きゅうり        | 砂糖          | ごま油    | 635<br>26.5                 |
| 7<br>火  | コッパン              | 牛乳 ボークビーンズ<br>はくさいサラダ バナナ          | 豚肉 大豆       | MILK    | トマト           | コーン パナナ           | 砂糖          | あぶら油   | 649<br>26.2                 |
| 8<br>水  | 小魚チャーハン           | 牛乳 中華スープ<br>えびしゅうまい かおりあえ          | 豚肉 豆腐       | MILK    | 葉ねぎ           | ピーマン 鱈しそ もやし キャベツ | 春雨          | あぶら油   | 605<br>22.1                 |
| 9<br>木  | 食パン               | 牛乳 ポトフ<br>アスパラのソテー スライスチーズ         | ミニウインナー     | MILK    | アスパラ          | もやし コーン           | あぶら油        | あぶら油   | 619<br>25.6                 |
| 10<br>金 | チキンカレー<br>(麦ごはん)  | 牛乳 コールスローサラダ<br>りんご                | 鶏肉          | MILK    | アスパラ          | キャベツ              | 砂糖          | あぶら油   | 663<br>17.9                 |
| 13<br>月 | ごはん               | 牛乳 チャーシャン豆腐<br>もやしときゅうりのナムル        | 豚肉 厚揚げ      | MILK    | アスパラ          | もやし きゅうり          | 砂糖          | あぶら油   | 650<br>25.7                 |
| 14<br>火 | コッパン              | 牛乳 豆シチュー<br>小松菜のソテー みかん            | 鶏肉 大豆       | MILK    | 小松菜           | キャベツ みかん          | でん粉         | あぶら油   | 593<br>24.6                 |
| 15<br>水 | さつまいもごはん          | 牛乳 かきたま汁<br>ぶりカツ かぶのゆかりあえ          | 鶏卵          | MILK    | 赤しそ           | えのきたけ かぶ          | でん粉         | あぶら油   | 639<br>22.3                 |
| 16<br>木 | 米粉パン              | 牛乳 スパゲティミートソース<br>じゃこサラダ(別: しらす干し) | 鶏肉          | MILK    | ほうれん草         | えのきたけ かぶ          | 砂糖          | あぶら油   | 610<br>25.3                 |
| 17<br>金 | ごはん               | 牛乳 大根のべっこう煮<br>茎わかめの酢の物 吉井メロン      | 豚肉 厚揚げ      | MILK    | ほうれん草         | きゅうり メロン          | 砂糖          | あぶら油   | 601<br>21.5                 |
| 20<br>月 | 豆腐のそぼろ丼<br>(麦ごはん) | 牛乳<br>おひたし                         | 豆腐 ツナ 鶏卵    | MILK    | 葉ねぎ           | はくさい              | 砂糖          | でん粉    | 636<br>30.5                 |
| 21<br>火 | はちみつパン            | 牛乳 ラーメン<br>りんかけ大豆 オレンジ             | 豚肉 大豆       | MILK    | 葉ねぎ           | オレンジ              | 砂糖          | あぶら油   | 593<br>26.7                 |
| 22<br>水 | ごはん               | 牛乳 肉じゃが<br>さんまのおかか煮 ごま酢あえ          | 豚肉          | MILK    | 小松菜           | こんにやく もやし         | 砂糖          | あぶら油   | 679<br>24.0                 |
| 24<br>金 | ごはん               | 牛乳 のっぺい汁<br>魚のねぎソース 塩もみ野菜          | 鶏肉 厚揚げ      | MILK    | 葉ねぎ           | ごぼう しょうが          | 砂糖          | あぶら油   | 668<br>28.6                 |
| 27<br>月 | ごはん               | 牛乳 春雨汁<br>八宝菜                      | 鶏肉 豚肉 うすら節  | MILK    | 葉ねぎ           | はくさい ヤングコーン       | 砂糖          | あぶら油   | 593<br>22.9                 |
| 28<br>火 | コッパン              | 牛乳 ミネストローネ<br>ししゃもフライ だいこんサラダ      | 鶏肉          | MILK    | トマト           | キャベツ だいこん         | 砂糖          | あぶら油   | 627<br>26.3                 |
| 29<br>水 | 黒米ごはん             | 牛乳 すまし汁<br>いわしのみぞれ煮 浦上そぼろ          | 豆腐 豚肉       | MILK    | ほうれん草         | もやし               | 砂糖          | あぶら油   | 599<br>24.4                 |
| 30<br>木 | コッパン              | 牛乳 イタリアンスープ<br>カレーポテト みかん          | 鶏卵 鶏肉       | MILK    | ほうれん草         | コーン みかん           | パン粉         | あぶら油   | 622<br>27.1                 |

11月の献立について

☆季節の献立として、秋の味覚である「さつまいも」を使った「さつまいもごはん」、米の収穫時期に合わせて「黒米ごはん」を取り入れています。

☆季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

☆11月8日の「いい歯の日」の行事食として、8日によく噛んで食べる献立として、「小魚チャーハン」を実施します。

☆13～19日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「吉井メロン」「大根」「かぶ」「きゅうり」、県内産の「茎わかめ」「大豆」「ぶり」「みかん」などを使用します。食育の日の献立として17日は、佐世保産の「大根」を使った「大根のべっこう煮」と、島原の

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、冷凍アスパラ、だいこん、かぶ、吉井メロン

長崎県産：さつまいも、茎わかめ、大豆、ぶり、しょうが、えのきたけ、ねぎ、みかん

|       |      |
|-------|------|
| 平均値   | 627  |
|       | 24.7 |
| 摂取基準値 | 640  |
|       | 24.0 |

平成29年11月



学校給食献立表



佐世保市立中学校Cブロック

| 日<br>曜日 | 主 食               | 献 立 名                              | 血や肉になるもの(赤)         |         | 体の調子を整えるもの(緑) |                 | 熱や力になるもの(黄) |          | 1食分 - Kcal<br>たんぱく質g |
|---------|-------------------|------------------------------------|---------------------|---------|---------------|-----------------|-------------|----------|----------------------|
|         |                   |                                    | 1群(たんぱく質)           | 2群(無機質) | 3群(カロテン)      | 4群(ビタミンC)       | 5群(炭水化物)    | 6群(脂質)   |                      |
| 1<br>水  | ごはん               | 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮<br>昆布あえ りんご          | 厚揚げ 鶏肉              | MILK    | 小松菜           | はくさい こんにやく      | 砂糖          | 油        | 802                  |
| 2<br>木  | レーズンパン            | 牛乳 かき揚げうどん<br>野菜炒め                 | 鶏肉 かまぼこ             | MILK    | 葉ねぎ           | キャベツ            | なま          | あぶら<br>油 | 833                  |
| 6<br>月  | ごはん               | 牛乳 鶏ごぼう汁<br>さばのみそ煮 ピリ辛きゅうり         | 鶏肉 厚揚げ              | MILK    | 葉ねぎ           | こんにやく きゅうり      | 砂糖          | ごま油      | 815                  |
| 7<br>火  | コッパン              | 牛乳 ポークビーンズ<br>はくさいサラダ パナナ          | 豚肉 大豆               | MILK    | トマト           | コーン パナナ         | 砂糖          | あぶら<br>油 | 749                  |
| 8<br>水  | 小魚チャーハン           | 牛乳 中華スープ<br>えびしゅうまい かおりあえ          | 豚肉 豆腐               | MILK    | 葉ねぎ           | キャベツ            | あぶら<br>油    | 785      |                      |
| 9<br>木  | 食パン               | 牛乳 ポトフ<br>アスパラのソテー スライスチーズ         | ミニウイナー              | MILK    | アスパラ          | もやし キャベツ        | あぶら<br>油    | 744      |                      |
| 10<br>金 | チキンカレー<br>(麦ごはん)  | 牛乳 コールスローサラダ<br>りんご                | 鶏肉                  | MILK    | キャベツ          | にんにく りんご        | あぶら<br>油    | 837      |                      |
| 13<br>月 | ごはん               | 牛乳 チャーシュー豆腐<br>もやしときゅうりのナムル        | 豚肉 厚揚げ<br>あか<br>赤みそ | MILK    | キャベツ          | もやし きゅうり        | あぶら<br>油    | 823      |                      |
| 14<br>火 | コッパン              | 牛乳 豆シチュー<br>小松菜のソテー みかん            | 鶏肉 大豆               | MILK    | 小松菜           | キャベツ みかん        | あぶら<br>油    | 734      |                      |
| 15<br>水 | さつまいもごはん          | 牛乳 かきたま汁<br>ぶりカツ かぶのゆかりあえ          | 鶏卵                  | MILK    | 赤しそ           | キャベツ            | あぶら<br>油    | 830      |                      |
| 16<br>木 | 米粉パン              | 牛乳 スパゲティミートソース<br>じゃこサラダ(別: しらす干し) | 鶏肉                  | MILK    | ほうれん草         | えのきたけ かぶ        | あぶら<br>油    | 816      |                      |
| 17<br>金 | ごはん               | 牛乳 大根のべっこう煮<br>茎わかめの酢の物 吉井メロン      | 豚肉 厚揚げ              | MILK    | いんげん          | こんにやく だいこん      | あぶら<br>油    | 741      |                      |
| 20<br>月 | 豆腐のそぼろ丼<br>(麦ごはん) | 牛乳 おひたし                            | 豆腐 ツナ 鶏卵            | MILK    | 葉ねぎ           | はくさい            | あぶら<br>油    | 805      |                      |
| 21<br>火 | はちみつパン            | 牛乳 ラーメン<br>りんかけ大豆 オレンジ             | 豚肉 大豆               | MILK    | 葉ねぎ           | オレンジ            | あぶら<br>油    | 797      |                      |
| 22<br>水 | ごはん               | 牛乳 肉じゃが<br>さんまのおかか煮 ごま酢あえ          | 豚肉                  | MILK    | 小松菜           | こんにやく もやし       | あぶら<br>油    | 857      |                      |
| 24<br>金 | ごはん               | 牛乳 のっぺい汁<br>魚のねぎソース 塩もみ野菜          | 鶏肉 厚揚げ              | MILK    | 葉ねぎ           | ごぼう しょうが        | あぶら<br>油    | 845      |                      |
| 27<br>月 | ごはん               | 牛乳 春雨汁<br>八宝菜                      | 鶏肉 豚肉 うすら卵          | MILK    | 葉ねぎ           | こんにやく だいこん はくさい | あぶら<br>油    | 749      |                      |
| 28<br>火 | コッパン              | 牛乳 ミネストローネ<br>ししゃもフライ だいこんサラダ      | 鶏肉                  | MILK    | 小松菜           | キャベツ だいこん       | あぶら<br>油    | 747      |                      |
| 29<br>水 | 黒米ごはん             | 牛乳 すまし汁<br>いわしのみぞれ煮 浦上そぼろ          | 豆腐 豚肉               | MILK    | いんげん          | もやし             | あぶら<br>油    | 753      |                      |
| 30<br>木 | コッパン              | 牛乳 イタリアンスープ<br>カレーポテト みかん 一食豆      | 鶏卵 鶏肉               | MILK    | ほうれん草         | コーン みかん         | あぶら<br>油    | 759      |                      |

11月の献立について

☆季節の献立として、秋の味覚である「さつまいも」を使った「さつまいもごはん」、米の収穫時期に合わせて「黒米ごはん」を取り入れています。

☆季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

☆11月8日の「いい歯の日」の行事食として、8日によく噛んで食べる献立として、「小魚チャーハン」を実施します。

☆13～19日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「吉井メロン」「大根」「かぶ」「きゅうり」、県内産の「茎わかめ」「大豆」「ぶり」「みかん」などを使用します。食育の日の献立として17日は、佐世保産の「大根」を使った「大根のべっこう煮」と、島原の「茎わかめ」を使った「茎わかめの酢の物」を実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、冷凍アスパラ、だいこん、かぶ、吉井メロン

長崎県産：さつまいも、茎わかめ、大豆、ぶり、しょうが、えのきたけ、ねぎ、みかん

平均値

791

30.4

摂取基準値

820

30.0