平成29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	水	**ごはん**　カレーにくじゃが だいこんサラダ　オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　だいこん きゅうり　コーン オレンジ	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら ごま	643 18.6	805 22.2
2	木	コッペパン　かきあげうどん **チンゲンサイのじゃこいため**	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう **しらすぼし**	にんじん ねぎ チンゲンサイ	やさいかきあげ たまねぎ　**キャベツ**	コッペパン うどん	あぶら ごま ごまあぶら	766 25.1	922 30.3
3	金	文化の日								
6	月	とりそぼろどん（**ごはん**） ししゃもフライ　ナムル	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃもﾌﾗｲ	にんじん	しょうが　たまねぎ ごぼう　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ こんにゃく　しいたけ きゅうり　もやし	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	657 23.2	855 29.4
7	火	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　ラビオリスープ にこみハンバーグ **ゆでキャベツ**	ベーコン 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　コーン **キャベツ**	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ ラビオリ さとう		607 25.3	808 32.9
8	水	**ごはん**　わふうに いかのてんぷら　かおりあえ	とりにく こうやどうふ てんぷら いかてんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん あおじそ	だいこん　こんにゃく れんこん　しいたけ はくさい	**こめ** さとう	あぶら	636 22.6	840 28.6
9	木	くろざとうパン しろいんげんまめとｳｲﾝﾅｰのﾄﾏﾄに **ミモザサラダ**	ウインナー しろいんげんまめ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　**キャベツ** きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	578 22.5	772 29.1
10	金	**ごはん**　あじのつみれじる ぶたのしょうがやき	あじつみれ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　ごぼう しいたけ　しょうが しめじ	**こめ** さとう		670 23.6	851 29.0
13	月	**ごはん**　だいこんのそぼろに ひじきサラダ　りんご	とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが　きゅうり コーン　りんご	**こめ** さとう	ごまあぶら あぶら	624 23.0	784 28.2
14	火	こめこパン　**ちゃんぽん** **だいがくまめ**	ぶたにく てんぷら だいず	ぎゅうにゅう **いりこ**	にんじん	たまねぎ　**キャベツ** もやし　きくらげ	こめこパン めん　さとう さつまいも	あぶら	628 25.9	825 33.6
15	水	**ごはん**　**ぶたじる** さばのしおやき ほうれんそうのおひたし	ぶたにく あつあげ **みそ**　さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく　だいこん ごぼう　しょうが	**こめ** さといも さとう		647 28.5	791 32.6
16	木	コッペパン　とうにゅうのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ウインナー　**キャベツのソテー**	とりにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン　たまねぎ しめじ　**キャベツ**	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	595 23.7	779 30.4
17	金	**おやこどん**（むぎ**ごはん**） きゅうりとわかめのすのもの みかん	とりにく **たまご** 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　みかん	**こめ**　むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	598 24.3	744 29.7
20	月	**ごはん**　**チャーシューどうふ** **こまつなサラダ**	ぶたにく　ﾂﾅ あつあげ **あかみそ**	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	にんにく　たまねぎ たけのこ　しいたけ しょうが　**キャベツ**	**こめ** でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	698 28.5	876 34.7
21	火	**ごはん**　**やさいわん** おさかなぎょうざ　うらかみそぼろ	とりにく かまぼこ おさかなぎょうざ ぶたにく　てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　しめじ　ごぼう **だいこん**　しいたけ こんにゃく　もやし	**こめ** さとう	あぶら ごま	610 22.0	786 27.3
22	水	ポークカレーライス（むぎ**ごはん**） **フレンチサラダ**　オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　**キャベツ** アスパラ　ｺｰﾝ　オレンジ	**こめ**　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	677 20.4	848 24.4
23	木	勤労感謝の日								
24	金	**ごはん**　**かきたまじる** **にくみそなっとう**　きゅうり てまきのり	**たまご**　**みそ** とうふ　かまぼこ あいびきにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ　えのき しょうが　きゅうり	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	634 28.3	798 34.5
27	月	**ごはん**　あげﾎﾞｰﾙとだいずのにもの もやしのごまあえ	だいず ミートボール ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく　ごぼう もやし　はくさい	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら ごま	634 23.1	798 28.0
28	火	コッペパン　わふうスパゲティ **りんごサラダ**	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ しめじ　**キャベツ** きゅうり　りんご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	614 24.5	768 30.2
29	水	**ごはん**　すましじる さんまのしょうがに れんこんのきんぴら	かまぼこ とうふ　てんぷら さんましょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　れんこん こんにゃく	**こめ** さとう	ごまあぶら ごま	636 23.4	800 28.3
30	木	みかんパン　**ポトフ** オムレツ　アスパラコーンソテー	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	**キャベツ**　たまねぎ **だいこん**　アスパラ コーン	みかんパン じゃがいも	あぶら	566 22.8	753 29.3
								平均栄養価	635 23.9	810 29.6

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

【今月の献立について】

13日（月）～17日（金）・・・**地場産物使用推進週間**です。
この期間は地元産や県内産のものを使った献立を取り入れています。
17日（金）は給食の材料すべて県内産のものを使った**「まるごと長崎県給食」**の献立です。
30日（木）・・・長崎県産のみかんが練りこんである「みかんパン」です。
季節の食べ物として白菜、大根、さつまいも、みかん、りんごなどを取り入れています。

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。