

平成30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 13歳以下
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1 木	くりごはん ぶたじる ちくわのいそべあげ あまずきゅうり	ぶたにく あつあげ ちくわ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが こんにやく きゅうり	ごはん もち あずき さとう じゃがいも くり	あぶら	632 kcal 24.2
2 金	ごはん とうふのオイスターソースいため ナムル みかん	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ もやし きゅうり みかん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	644 kcal 25.2
5 月	はちみつパン カレースパゲティ ツナサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	668 kcal 27.1
6 火	ごはん うおそうめんじる さんまのしおやき うらかみそぼろ	おさかパスタ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう こんにやく もやし	ごはん さとう	あぶら	635 kcal 27.0
7 水	コッペパン ポークビーンズ オムレツ ほうれんそうのソテー	ぶたにく だいす オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	パン いんげんまめ じゃがいも さとう	あぶら	626 kcal 29.7
8 木	こごかなチャーハン ちゅうかスープ コーンシュウマイ ドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちくわ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう しらす ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ はるさめ さとう	あぶら	641 kcal 23.3
9 金	ごはん ちくぜんに きりぼしだいこんのすのもの あじつけのり	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく ほしだいこん きゅうり	ごはん さとう さといも	あぶら	638 kcal 21.4
12 月	こめこパン まめシチュー もやしのソテー りんご	とりにく だいす ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし りんご	パン じゃがいも	あぶら	604 kcal 28.7
13 火	むぎごはん おやこどんぶり ひじきとれんこんのサラダ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	ごはん むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	615 kcal 24.0
14 水	コッペパン 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	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう	あぶら ごま	623 kcal 31.7
15 木	ごはん チャーハンとうふ はくさいサラダ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ しょうが はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	675 kcal 27.3
16 金	ごはん こんさいじる しいらのレモンソースあえ しおもみきゅうり みかん	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	だいこん れんこん きゅうり レモン みかん	ごはん さつまいも さとう	あぶら	703 kcal 27.8
19 月	くろざとうパン コーンポタージュ てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	684 kcal 28.8
20 火	さつまいもごはん やさしいわん ブリカツ ゆかりあえ	とりにく ちくわ ブリ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えのき だいこん	ごはん さつまいも	あぶら	630 kcal 21.9
21 水	コッペパン ちからうどん(もちいなり) やさしいおかかいため	とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ キャベツ	パン うどん さとう もちいなり	あぶら	656 kcal 26.3
22 木	ごはん とりごぼうじる あつやきたまご くきわかめのいために みかん	とりにく ぶたにく うすあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ みかん	ごはん さとう	あぶら	636 kcal 22.7
23 金	きん づ かん しゃ の ひ 勤 労 感 謝 の ひ							
26 月	パインパン ピーフンじる ししゃもいそべフリッター カラフルサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あかピーマン ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ えだまめ	パン ピーフン さとう	あぶら	643 kcal 25.9
27 火	ごはん すきやき こんぶあえ みかん	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい みかん しめじ キャベツ きゅうり こんにやく	ごはん マロニー さとう	あぶら	666 kcal 23.7
28 水	しょくパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン りんご	ウインナー ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご	パン じゃがいも	あぶら	612 kcal 25.3
29 木	ごはん かきたまじる さばのしおやき れんこんのきんぴら	とりにく さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん こんにやく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	632 kcal 26.7
30 金	むぎごはん きのこカレー はくさいサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ はくさい きゅうり コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	665 kcal 20.3

★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 す ちいき た もの じば さんぶつ
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。

わたし ちいき じば さんぶつ
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。

16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・ほうれん草・パセリ・れんこん

★長崎県産：米・ねぎ・えのき・エリンギ・だいこん・さつまいも・あじ・ひじき・茎わかめ・みかん

★おくんちの行事食として、1日に栗ごはんを予定しています。

★8日は「いい歯の日」です。カルシウムを多く含む「しらす」や「ヨーグルト」を取り入れています。

★13日は新献立の「ひじきとれんこんのサラダ」です。

毎月19日は食育の日

平成30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	木	栗ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺あげ 甘酢きゅうり	ぶたにく あつあげ ちくわ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが こんにゃく きゅうり	ごはん もち あずき さとう じゃがいも くり	あぶら	773 kcal 27.6
2	金	ごはん 牛乳 とうふのオイスターソース炒め ナムル みかん	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ もやし きゅうり みかん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	806 kcal 30.6
5	月	はちみつパン 牛乳 カレースパゲティ ツナサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	849 kcal 20.4
6	火	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 さんまの塩焼き 浦上そば	おさかパスタ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら	798 kcal 32.8
7	水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ ほうれん草のソテー	ぶたにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン	パン いんげんまめ じゃがいも	あぶら	777 kcal 36.3
8	木	小魚チャーハン 牛乳 中華スープ コーンシュウマイ ドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちくわ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう しらす ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ はるさめ さとう	あぶら	804 kcal 28.3
9	金	ごはん 牛乳 筑前煮 切り干し大根の酢の物 味付けのり	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく ほしだいこん きゅうり	ごはん さとう さといも	あぶら	808 kcal 25.9
12	月	米粉パン 牛乳 豆シチュー もやしのソテー りんご	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし りんご	パン じゃがいも	あぶら	754 kcal 35.9
13	火	麦ごはん 牛乳 親子どんぶり ひじきとれんこんのサラダ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン れんこん	ごはん むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	778 kcal 29.2
14	水	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮 角チーズ いちごジャム	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	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう ジャム	あぶら ごま	764 kcal 37.1
15	木	ごはん 牛乳 チャーシューどうぶ 白菜サラダ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ しょうが はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	856 kcal 33.9
16	金	ごはん 牛乳 根菜汁 しらのレモンソース和え 塩もみきゅうり みかん	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ほうれん草 ねぎ	だいこん れんこん きゅうり レモン みかん	ごはん さつまいも	あぶら	883 kcal 34.2
19	月	くろさとうパン 牛乳 コーンポタージュ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	780 kcal 32.8
20	火	さつま芋ごはん 牛乳 野菜味噌 ブリカツ ゆかり和え	とりにく ちくわ ブリ	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん	はくさい たまねぎ えのき だいこん	ごはん さつまいも	あぶら	819 kcal 27.7
21	水	コッペパン 牛乳 かうどん(もちいなり) 野菜のおかか炒め	とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ キャベツ	パン うどん さとう もちいなり	あぶら	754 kcal 30.5
22	木	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 厚焼き卵 茎わかめの炒め煮 みかん	とりにく ぶたにく うすあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ みかん	ごはん さとう	あぶら	789 kcal 27.2
23	金	勤労感謝の日							
26	月	パインパン 牛乳 ビーフン汁 ししゃも磯辺フリッター カラフルサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あかピーマン ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ エリンギ えだまめ	パン ビーフン さとう	あぶら	842 kcal 32.7
27	火	ごはん 牛乳 すき焼き 昆布和え みかん	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい みかん しめじ キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん マロニー さとう	あぶら	835 kcal 29.0
28	水	食パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン りんご	ウインナー ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご	パン じゃがいも	あぶら	749 kcal 30.6
29	木	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	とりにく さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	789 kcal 32.3
30	金	ごはん 牛乳 きのこカレー 白菜サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ はくさい きゅうり コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	847 kcal 24.7

★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。

16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・ほうれん草・

パセリ・れんこん

★長崎県産：米・ねぎ・えのき・エリンギ・

だいこん・さつまいも・あじ・

ひじき・茎わかめ・みかん

★おくちの行事食として、1日に栗ごはんを予定しています。

★8日は「いい歯の日」です。カルシウムを多く含む「しらす」や「ヨーグルト」を取り入れています。

★13日は新献立の「ひじきとれんこんのサラダ」です。

毎月19日は食育の日