

平成30年 11月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 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献 -kcal
			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)	小
1 木	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 カレーうどん だいず 大豆といりこの佃煮 オレンジ	とりにく 鶏肉 油揚げ いたゞき 炒り大豆	MILK いりこ	は 葉ねぎ はくさい ごぼう	はくさい オレンジ	さとう 砂糖 なま 生めん	あぶら 油	641 27.6
2 金	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん)	ぎゅうにゅう 牛乳 ごまあえ	けいれん 鶏卵 豆腐	MILK	は 葉ねぎ ほうれん草	はくさい	さとう 砂糖 むぎ 麦 でんぶん	あぶら 油 いりごま	642 30.7
5 月	五目チャーハン	ぎゅうにゅう 牛乳 中華スープ えびしゅうまい 甘酢きゅうり	やき 焼き豚 鶏肉 豆腐	MILK	は 葉ねぎ 生しいたけ	なま グリーンピース きゅうり	さとう 砂糖 はるさめ	あぶら 油 ごま油	611 23.6
6 火	食パン	ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ もやしのソテー いちごジャム	ほく ポークピッツ たににく 豚肉	MILK	こまつな 小松菜 ブロッコリー	だいこん キャベツ もやし コーン	ジャム じゃがいも	あぶら 油	613 23.5
7 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 さんまの甘露煮 かおりあえ	けいれん 鶏卵 かんにん さんま 甘露煮	MILK	は 葉ねぎ えのきたけ キャベツ	だいこん でんぶん	さとう 砂糖	あぶら 油	614 22.5
8 木	黒砂糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳 白玉スープ ししゃもフライ だいこんサラダ	とりにく 鶏肉	MILK	は 葉ねぎ ほうれん草	はくさい えのきたけ だいこん きゅうり コーン	さとう 砂糖 しらたき 白玉	あぶら 油	583 25.2
9 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 こんが 昆布和え りんご	とりにく 鶏肉 厚揚げ てんぷら 昆布	MILK	いんげん こまつな 小松菜	こんにゃく れんこん 生しいたけ はくさい りんご	さとう 砂糖 さといも	あぶら 油	637 23.1
12 月	秋の香りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 たまごや 卵焼き ゆかりあえ	とりにく 鶏肉 油揚げ とうふ 豆腐 卵焼き わかめ	MILK	いんげん こまつな 小松菜	しめじ 生しいたけ きゅうり	さつま いも さつまいも	あぶら 油 いりごま	577 22.5
13 火	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 豆シチュー キャベツのソテー	とりにく 鶏肉 白いんげん豆 大豆 豆乳 ワインナー	MILK	こまつな 小松菜	グリーンピース キャベツ	でんぶん じゃがいも	あぶら 油	601 26.0
14 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 ぶりカツ 茎わかめの酢の物	とうふ 豆腐 麦みそ き ぶりカツ 茎わかめ	MILK	は 葉ねぎ だいこん なす	えのきたけ きゅうり はくさい	さとう 砂糖 ごま油	あぶら 油	640 22.0
15 木	米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳 和風スパゲティ じゃこサラダ(別配缶:しらす干し)	ツナ	MILK	ほうれん草 ブロッコリー	しめじ キャベツ コーン	さとう 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	582 25.6
16 金	麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 大根のべっこう煮 ごま酢あえ 吉井メロン	たににく 豚肉 厚揚げ てんぷら	MILK	いんげん こまつな 小松菜	こんにゃく だいこん もやし 吉井メロン	さとう 砂糖 むぎ 麦	あぶら 油 いりごま	601 22.0
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 くりつぼ おひたし みかん	とりにく 鶏肉 ちくわ あつあ 厚揚げ 麦みそ	MILK	いんげん ほうれん草	れんこん こんにゃく ごぼう 生しいたけ はくさい みかん	さとう 砂糖 さといも くり	あぶら 油	669 21.6
20 火	卵パン	ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフン汁 だいがく 大学芋	たににく 豚肉 かまぼこ てんぷら	MILK	こまつな 小松菜 チンゲン菜	コーン	さとう 砂糖 さつま いも さつまいも ビーフン	あぶら 油 くろ 黒ごま	635 21.8
21 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 ひよつづるの吸い物 さんまの塩焼き 浦上そぼろ	たににく 豚肉 豆腐 さんま 塩焼き ひよつづる	MILK	は 葉ねぎ だいこん はくさい えのきたけ ごぼう もやし	はくさい だいこん	さとう 砂糖 いりごま	あぶら 油	631 28
22 木	ハヤシライス (麦ごはん)	ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ りんご	ぎゅうにく 牛肉	MILK	は 葉ねぎ だいこん はくさい えのきたけ ごぼう もやし	しめじ グリーンピース キャベツ コーン りんご	さとう 砂糖 むぎ 麦	あぶら 油	664 18.5
26 月	黒米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 野菜わん ちくわの磯辺揚げ ピリ辛きゅうり	あつあ 厚揚げ ちくわの磯辺揚げ	MILK	ほうれん草	はくさい だいこん ごぼう えのきたけ きゅうり	さとう 砂糖 くろまい 黒米	あぶら 油 ラー油	590 21.9
27 火	パイパン	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンポタージュ しらす干し入りソテー	とりにく 鶏肉 しろ 白いんげん豆 しらす干し	MILK	こまつな 小松菜	コーン グリーンピース キャベツ	あぶら 油 じゃがいも	583 23.3	
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 春雨スープ はっぽうさい 八宝菜	とりにく 鶏肉 豚肉 うすら卵 てんぷら かまぼこ	MILK	は 葉ねぎ だいこん はくさい えのきたけ ごぼう もやし	しめじ 根菜ねぎ はくさい しょうが ヤングコーン	さとう 砂糖 はるさめ でんぶん ごま油	あぶら 油 あぶら 油	627 23.5
29 木	コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ラビオリスープ チリコンカーン みかん	たに 豚ひき肉 レッドキドニー 大豆	MILK	は 葉ねぎ こんにゃく だいこん しょうが はくさい	キャベツ ブロッコリー コーン みかん	さとう 砂糖 ラビオリ	あぶら 油	626 26.6
30 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 さつま汁 魚のレモンソースあえ 塩もみ野菜	とりにく 鶏肉 厚揚げ むぎ 麦みそ シイラ	MILK	は 葉ねぎ こんにゃく だいこん しょうが はくさい	さつま いも さつまいも	さとう 砂糖 あぶら 油	712 30.1	

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「秋の香りごはん」「大学芋」「さつま汁」、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。また、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「いい菌の日」の行事食として、よくかんで食べる献立として、8日に「白玉スープ」「ししゃもフライ」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「なす」「きゅうり」「吉井メロン」、県内産の「だいこん」「はくさい」「ほうれん草」「茎わかめ」「えのきたけ」「しめじ」「ぶり」「みかん」などを使用します。
特に14日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した献立を実施します。

○22日は、「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。

給食で使用する食材について

佐世保産:米・牛乳・さつまいも・キャベツ・
きゅうり・なす・吉井メロン

長崎県産:だいこん・ほうれん草・はくさい・
えのきたけ・しめじ・みかん

小学校
平均値
623
24.3
摂取基準値
640
24.0

平成30年 11月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 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)		13歳 -kcal
			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)	中
1 木	コッペパン	牛乳 カレーうどん 大豆といりこの佃煮 オレンジ	鶏肉 油揚げ 炒り大豆	MILK いりこ	葉ねぎ はくさい ごぼう	はくさい オレンジ	砂糖 生めん	あぶら 油	803 34.3
2 金	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん)	牛乳 ごまあえ	鶏卵 豆腐 ツナ かまぼこ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい	砂糖 でんぶん	あぶら 油	813 38.2
5 月	五目チャーハン	牛乳 中華スープ えびしゅうまい 甘酢きゅうり	焼き豚 鶏肉 豆腐 えびしゅうまい	MILK	葉ねぎ グリーンピース きゅうり	生しいたけ	砂糖 はるさめ	あぶら 油	796 29.5
6 火	食パン	牛乳 ポトフ もやしのソテー いちごジャム	ポークピッツ 豚肉	MILK	小松菜 ブロッコリー	だいこん キャベツ もやし コーン	ジャム	あぶら 油	756 28.4
7 水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまの甘露煮 かおりあえ	鶏卵 さんま 甘露煮	MILK	葉ねぎ えのきたけ キャベツ	だいこん でんぶん		あぶら 油	770 27.2
8 木	黒砂糖パン	牛乳 白玉スープ ししゃもフライ だいこんサラダ	鶏肉 ししゃもフライ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい えのきたけ だいこん きゅうり コーン	砂糖 白玉	あぶら 油	801 33.9
9 金	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 昆布和え りんご	鶏肉 厚揚げ てんぷら 昆布	MILK	いんげん こんにやく れんこん 生しいたけ りんご	はくさい さといも	砂糖 油	あぶら 油	802 28.1
12 月	秋の香りごはん	牛乳 すまし汁 卵焼き ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵焼き わかめ	MILK	葉ねぎ 生しいたけ きゅうり	しめじ さつまいいも	砂糖 いりごま	あぶら 油	733 26.8
13 火	コッペパン	牛乳 豆シチュー キャベツのソテー	鶏肉 白いんげん豆 大豆 豆乳 ワインナー	MILK	小松菜 グリーンピース	キャベツ	でんぶん	あぶら 油	740 31.9
14 水	ごはん	牛乳 みそ汁 ぶりカツ 荳わかめの酢の物	豆腐 麦みそ ぶりカツ 荳わかめ	MILK	葉ねぎ だいこん なす えのきたけ きゅうり はくさい	だいこん	砂糖 ごま油	あぶら 油	836 27.7
15 木	米粉パン	牛乳 和風スパゲティ じゃこサラダ(別配缶:しらす干し)	ツナ しらす干し	MILK	ほうれん草 ブロッコリー	しめじ キャベツ コーン	砂糖 スパゲティ	あぶら 油	773 33.4
16 金	麦ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 ごま酢あえ 吉井メロン	豚肉 厚揚げ てんぷら	MILK	いんげん こんにやく だいこん 小松菜 もやし 吉井メロン	だいこん	砂糖 いりごま	あぶら 油	756 26.7
19 月	ごはん	牛乳 くりつぽ おひたし みかん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 麦みそ	MILK	いんげん ほうれん草	れんこん こんにやく ごぼう 生しいたけ はくさい みかん	砂糖 くり	あぶら 油	839 26.1
20 火	卵パン	牛乳 ビーフン汁 大学芋	豚肉 かまぼこ てんぷら	MILK	小松菜 チンゲン菜	コーン	砂糖 さつまいいも ビーフン	あぶら 油	846 28.6
21 水	ごはん	牛乳 ひよつづるの吸い物 さんまの塩焼き 浦上そぼろ	豚肉 豆腐 さんま 塩焼き ひよつづる	MILK	葉ねぎ だいこん はくさい えのきたけ ごぼう もやし	だいこん	砂糖 いりごま	あぶら 油	796 34.1
22 木	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 コールスローサラダ りんご	牛肉 りんご	MILK	葉ねぎ だいこん はくさい えのきたけ ごぼう もやし	しめじ グリーンピース キャベツ コーン りんご	砂糖 油	あぶら 油	836 22.4
26 月	黒米ごはん	牛乳 野菜わん ちくわの磯辺揚げ ピリ辛きゅうり	厚揚げ ちくわの磯辺揚げ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい だいこん ごぼう えのきたけ きゅうり	砂糖 黒米 ラー油	あぶら 油	807 30.7
27 火	パイパン	牛乳 コーンポタージュ しらす干し入りソテー	鶏肉 白いんげん豆 しらす干し	MILK	小松菜	コーン	油	あぶら 油	789 30.2
28 水	ごはん	牛乳 春雨スープ はっほうさい 八宝菜	鶏肉 豚肉 はっほうさい うすら卵 てんぷら かまぼこ	MILK	葉ねぎ しめじ 根菜ねぎ はくさい しょうが ヤングコーン	ねがき はるさめ でんぶん	砂糖 ごま油	あぶら 油	798 29.2
29 木	コッペパン	牛乳 ラビオリスープ チリコンカーン みかん	豚ひき肉 レッドキドニー 大豆	MILK	葉ねぎ ブロッコリー	キャベツ コーン みかん	砂糖 ラビオリ	あぶら 油	762 32.2
30 金	ごはん	牛乳 さつま汁 魚のレモンソースあえ 塩もみ野菜	鶏肉 厚揚げ 麦みそ シイラ	MILK	葉ねぎ こんにやく だいこん しょうが はくさい	だいこん さつまいいも	砂糖 油	あぶら 油	905 37.1

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「秋の香りごはん」「大学芋」「さつま汁」、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。また、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、よくかんで食べる献立として、8日に「白玉スープ」「ししゃもフライ」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「なす」「きゅうり」「吉井メロン」、県内産の「だいこん」「はくさい」「ほうれん草」「荳わかめ」「えのきたけ」「しめじ」「ぶり」「みかん」などを使用します。
特に14日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した献立を実施します。

○22日は、「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。

給食で使用する食材について

佐世保産:米・牛乳・さつまいも・キャベツ・
きゅうり・なす・吉井メロン

長崎県産:だいこん・ほうれん草・はくさい・
えのきたけ・しめじ・みかん

中学校
平均値
798
30.3
摂取基準値
820
30.0