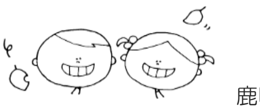
平成30年度

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	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	木	コッペパン　にくだんごのスープ **カレーポテト**　やきやきクレープ	ミートボール ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	きくらげ　はくさい **たまねぎ**	コッペパン **じゃがいも** はるさめ クレープ	あぶら	723 26.2	856 31.2
2	金	**ごはん　かぼちゃのそぼろに** ごまずあえ　さけふりかけ	あつあげ とりにく てんぷら ふりかけ	ぎゅうにゅう	**かぼちゃ**　にんじん	**たまねぎ**　こんにゃく **キャベツ**　もやし えだまめ	**こめ** さとう	すりごま あぶら	669 23.9	846 29.3
5	月	**ごはん　まーぼーどうふ** くきわかめのすのもの　みかん	とうふ あいびきにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん　ねぎ	みかん　**たまねぎ** きゅうり　エリンギ	**こめ** さとう でんぷん	ごまあぶら	671 25.7	840 31.6
6	火	くろざとうパン　**じゃがいものベーコンに** しろみざかなフライ ミックスキャベツ　ソース	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ**　**キャベツ** グリンピース	**じゃがいも** くろざとうパン さとう	あぶら	715 26.7	868 30.9
7	水	**ごはん**　ちくぜんに たまごやき **ブロッコリーのおひたし**	たまごやき あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん いんげん	こんにゃく　**キャベツ** ごぼう　れんこん しいたけ	**こめ** さといも さとう	あぶら	706 30.6	849 35.8
8	木	コッペパン **たまごとキャベツのスープ** ペンネのミートソース　うまかってん	**たまご** あいびきにく うまかってん 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** ほんしめじ	コッペパン ペンネ でんぷん さとう	あぶら	651 28.5	700 31.1
9	金	ごはん　**はるさめスープ** さんまのホイルまき えだまめチャンプルー	さんま ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	**キャベツ**　**たまねぎ** えだまめ　きくらげ	**こめ** はるさめ さとう	あぶら	701 33.1	843 37.2
12	月	ごはん　たちうおつみれのすいもの **さかなのバーベキューソース** ひょっつるのすのもの	**さば** たちうおつみれ たまご	ぎゅうにゅう ひょっつる わかめ	にんじん	きゅうり　はくさい ねぎ　りんご **たまねぎ**　しいたけ	**こめ** さとう	あぶら ごま	641 25.0	789 30.1
13	火	コッペパン　**ちゃんぽん** ふんわりやさいあげ **ちんげんさいのじゃこいため**	やさいあげ ぶたにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう **しらすぼし**	チンゲンサイ　にんじん ねぎ	**キャベツ**　**たまねぎ** もやし　きくらげ	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	655 24.5	757 27.8
14	水	**おやこどん**（むぎ**ごはん**） ひじきのみそに　りんご	あぶらあげ とりにく **たまご** みそ かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ	**たまねぎ**　りんご こんにゃく　しいたけ	**こめ** むぎ さとう でんぷん	あぶら	616 25.5	777 31.3
15	木	パインパン　**クリームシチュー** **ビーンズサラダ**　おさつスティック	とりにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ポタージュ チーズ	にんじん	**たまねぎ**　きゅうり **キャベツ**　マッシュルーム グリンピース　りんご	パインパン **じゃがいも** さとう おさつスティック	オリーブオイル あぶら	674 25.6	851 31.9
16	金	**ごはん　ごもくまめ** おさかなぎょうざ もやしのごまあえ	おさかなぎょうざ だいず ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	もやし　こんにゃく ごぼう　とうもろこし	**こめ** **じゃがいも** さとう	あぶら すりごま	703 26.0	900 32.1
19	月	**ごはん　とりごぼうじる** にくみそなっとう　きゅうり てまきのり	みそ あいびきにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん　ねぎ	きゅうり　ごぼう こんにゃく　**たまねぎ** えのきたけ	こめ さとう	あぶら	613 26.0	769 31.4
20	火	くろざとうパン **こめことうにゅうのポタージュ** オムレツ　ほうれんそうのソテー	ベーコン オムレツ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	**たまねぎ**　とうもろこし	くろざとうパン **さつまいも** こめこ	あぶら	637 26.6	787 32.2
21	水	**ごはん**　やさいわん **あじフライ**　れんこんのきんぴら	てんぷら とりにく かまぼこ ぶたにく **あじ**	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	しめじ　はくさい れんこん　ごぼう こんにゃく	**こめ** さとう	あぶら ごま ごまあぶら	716 28.2	869 32.5
22	木	パーカーハウスパン **ビーフンスープ**　にこみハンバーグ **ゆでキャベツ**	ハンバーグ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	**たまねぎ**　**キャベツ** もやし　しめじ とうもろこし	パーカーハウスパン ビーフン さとう	あぶら	596 28.7	753 34.6
23	金	勤労感謝の日（きんろうかんしゃ　ひ）								
26	月	**とうふそぼろどん（ごはん）** すみそあえ　りんご	とうふ **たまご** ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ	りんご　きゅうり **たまねぎ**　しいたけ	**こめ** おおむぎ さとう でんぷん	あぶら	644 25.6	777 30.8
27	火	**ごはん** ぎゅうにくとだいこんのべっこうに さけのしおやき　かおりあえ	ちくわ あつあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん かおり	**だいこん**　きゅうり こんにゃく　はくさい	**こめ** さとう	あぶら	617 29.0	766 33.4
28	水	**ごはん　みそしる** **にくやさいいため**　ひじきのり	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじきのり	にんじん　ピーマン ねぎ	**かぶ**　**たまねぎ** **キャベツ**　りんご	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら ごま	656 25.9	808 31.4
29	木	くろざとうパン　**タイピーエン** しゅうまい　こまつなのいためもの	しゅうまい ぶたにく うずらたまご えび	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん ねぎ	**キャベツ**　もやし しめじ　きくらげ	くろざとうパン はるさめ	ごまあぶら あぶら	650 29.8	812 36.9
30	金	**ポークカレーライス**（むぎ**ごはん**） **フレンチサラダ**　みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラ　にんじん	みかん　**たまねぎ** **キャベツ**　とうもろこし りんご　グリンピース	**こめ** **じゃがいも** おおむぎ さとう	カレールウ あぶら	697 20.5	868 24.5
							平均栄養価		664 24.4	814 29.0

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】

12日（月）～16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。

12日（月）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。

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。