

平成 30 年 11 月 学校給食予定献立表(B) 佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる				
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1 (木)	牛乳 栗ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん 米粉のカップケーキ	ホギ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん 青ピーマン	たまねぎ えのきたけ きくらげ 黄ピーマン	こめ 栗 里芋 カップ ケーキ でん粉 砂糖	油 黒ごま	煮干 だし昆布	817 29.4	
2 (金)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ 枝豆 セロリ	コッペ パン 麦 砂糖 はちみつ	油 オリーブ油		841 34.9	
5 (月)	牛乳 ごはん あじのつみれ汁 上対馬とんちゃん りんご	豚肉 厚揚げ あじつみれ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	りんご たまねぎ しめじ	こめ 里芋 砂糖	ごま 油 ごま油	煮干	803 31.5	
6 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 豆腐ハンバーグ きのことソース 一食豆	豆腐ハンバーグ うずら卵 かまぼこ 一食豆	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ しいたけ しめじ	こめ でん粉	油	煮干 だし昆布	762 28.4	
7 (水)	牛乳 コッペパン 卵スープ チリコンカン オレンジ	卵 合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	オレンジ たまねぎ	コッペ パン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 でん粉			802 35.1	
8 (木)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 肉シュウマイ 甘酢和え	肉しゅうまい 豆腐 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん にら 葉ねぎ	きゅうり だいこん もやし たまねぎ コーン	こめ 春雨 砂糖	油		779 27.1	
9 (金)	牛乳 コッペパン スープスパゲティ タラのソテー ブロッコリーサラダ	タラ 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり たまねぎ コーン しめじ	コッペ パン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油		809 39.9	
12 (月)	牛乳 麦入りゆかりごはん 親子うどん きびなごの天ぷら もやしの炒め物	卵 かまぼこ 鶏肉	牛乳 きびなご	青ピーマン にんじん 赤ピーマン 葉ねぎ	もやし たまねぎ 黄ピーマン	こめ うどん 麦 でん粉 小麦粉	油	さば節 だし昆布	798 32.2	
13 (火)	牛乳 ごはん 牛丼 きゅうりとわかめの酢の物 ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく 深ねぎ ごぼう しめじ	こめ 砂糖			769 28.6	
14 (水)	牛乳 パインパン わんたん汁 ポテトオムレツ 白菜サラダ	ポテトオムレツ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	パインパン ワンタン 砂糖	油		816 29.9	
15 (木)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ししゃも磯辺フライ おひたし	豆腐 豚挽肉 赤みそ	牛乳 ししゃも磯辺フライ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油		853 30.1	
16 (金)	牛乳 コッペパン カレービーンズ ごまドレッシングサラダ 角チーズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペ パン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	ごま 油		823 31.3	
19 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のおかか炒め グレープフルーツ	豚肉 天ぷら かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし グレープフルーツ	こめ 砂糖 じゃがいも	ごま油		781 27.1	
20 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 昆布サラダ バナナ	鶏肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん	バナナ きゅうり こんにゃく れんこん ごぼう 枝豆 コーン	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	811 25.1	
21 (水)	牛乳 はちみつパン とうもろこしのスープ コロッケ キャベツのソテー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	はちみつパン コロッケ	油		830 28.1	
22 (木)	牛乳 ごはん にら玉汁 さんま梅煮 磯の香あえ	さんま梅煮 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 焼きのり	にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	774 30	
26 (月)	牛乳 麦ごはん 白玉団子汁 厚焼卵 大根のみそ煮	厚焼卵 鶏肉 かまぼこ 天ぷら 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ 枝豆	こめ 白玉団子 麦 砂糖		煮干 だし昆布	767 28.6	
27 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 魚の甘辛煮 蓮根ときのこのきんぴら	サバ 豆腐 麦みそ 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん こんにゃく だいこん しいたけ しょうが	こめ さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干	900 33.6	
28 (水)	牛乳 パーカーハウspan えびカツ じゃがいもと肉団子のスープ ゆでキャベツ タルタルソース	えびカツ 肉団子	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	ハーカーハウスパン じゃがいも	油 タルタルソース		841 32.1	
29 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 春雨の酢の物 納豆	厚揚げ うずら卵 納豆 鶏肉	牛乳	にんじん	こんにゃく きゅうり たまねぎ たけのこ もやし 枝豆	こめ 砂糖 春雨		煮干	813 31.5	
30 (金)	牛乳 米粉パン 白菜とかぶのクリームスープ ほうれん草のソテー みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん	みかん はくさい かぶ たまねぎ コーン	米粉パン じゃがいも	油		751 31.2	
									基準値	
								エネルギー (kcal)	820	
								たんぱく質 (g)	30.0	
佐世保産の使用食材 (予定)								長崎県産の使用食材 (予定)		

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ さつまいも
れんこん キャベツ

長崎県産の使用食材(予定)

きゅうり ねぎ しょうが えのきたけ しめじ
しいたけ みかん きびなご さば

11月の献立について

〇させぼくんちのお祝いとして「栗ごはん」を取り入れています。
〇11月8日の「いい歯の日」にあわせて、小魚を使った「小魚チャーハン」を取り入れています。
〇季節の食べ物として、みかんやりんご、きのこ類、さんま、れんこん、大根、白菜、さつまいも
などを取り入れた献立を予定しています。

