令和 元 年 11 月　学校給食献立予定表(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						だし類	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			エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
1 (金)	牛乳　コッペパン　ミネストローネ 大根サラダ　バナナ	ベーコン	牛乳	にんじん　トマト パセリ	バナナ　だいこん たまねぎ　きゅうり しめじ セロリ	コッペパン マカロニ 砂糖	油		749 25.6
5 (火)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	たまねぎ　もやし きゅうり　しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		745 25.9
6 (水)	牛乳　コッペパン 白菜とかぶのクリームスープ しらす干し入りソテー　みかん	鶏肉	牛乳 しらす干し 粉チーズ	にんじん　ほうれんそう パセリ	みかん　キャベツ はくさい　かぶ たまねぎ	コッペパン	油		751 29.7
7 (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	ホキ 豆腐 かまぼこ	牛乳	ピーマン　にんじん ねぎ　赤ピーマン	たまねぎ　きくらげ 黄ピーマン	こめ 栗 ｶｯﾌﾟｹｰｷ 砂糖　でん粉	油 黒ごま	煮干 だし昆布	811 30.6
8 (金)	牛乳　黒砂糖パン　ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ　りんご	豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー　にんじん 赤ピーマン　パセリ	りんご　たまねぎ だいこん　コーン	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも 白いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油 白ごま		842 30.9
11 (月)	牛乳　小魚チャーハン　わかめスープ いかの天ぷら　きんぴら	いか天ぷら 豆腐 天ぷら	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう えのきたけ　こんにゃく コーン	こめ 砂糖	油		770 27.5
12 (火)	牛乳　ごはん　春雨汁　大豆のいそ煮 ヨーグルト	豆腐 大豆 鶏肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト 昆布	にんじん　ねぎ	たまねぎ　こんにゃく 枝豆	こめ 緑豆春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	791 28.8
13 (水)	牛乳　はちみつパン　じゃがいものベーコン煮 オムレツ　りんごサラダ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり りんご　キャベツ しめじ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	はちみつﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖	油		894 30.2
14 (木)	牛乳　ごはん　さつま汁 茎わかめの酢の物　納豆	厚揚げ 納豆 鶏肉 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん　ねぎ	きゅうり　だいこん こんにゃく	こめ さつまいも 砂糖	ごま油	煮干	774 28.6
15 (金)	牛乳　パーカーハウスパン ラビオリのスープ　コロッケ ゆでキャベツ　1食ソース	ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ コロッケ ラビオリ じゃがいも	油		902 29.2
18 (月)	牛乳　ごはん　つみれ汁 大根のみそ煮　厚焼卵	厚焼卵 あじつみれ 厚揚げ 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 砂糖		煮干 だし昆布	757 30.8
19 (火)	牛乳　ごはん　ポークカレー 卵入りソテー　みかん	豚肉 卵	牛乳	にんじん　ほうれんそう	みかん　たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	白ごま 油		847 25
20 (水)	牛乳　パインパン ソパ・デ・アホ　きびなごのエスカベッチェ	卵 ベーコン	牛乳 きびなご	にんじん　赤ピーマン パセリ	たまねぎ　セロリ 黄ピーマン	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ 砂糖 でん粉 玉ふ	油 ｵﾘｰﾌﾞ油		765 31.1
21 (木)	牛乳　麦ごはん　白玉団子汁 さばの塩麹焼き　おひたし　しそ味ひじき	さば 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しそ味ひじき	ほうれんそう　にんじん ねぎ	はくさい　たまねぎ ごぼう	こめ 白玉もち 麦 砂糖		煮干 だし昆布	817 34.8
22 (金)	牛乳　卵パン　ポトフ ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん　ブロッコリー	だいこん　たまねぎ レモン　キャベツ きゅうり　コーン	卵パン じゃがいも 砂糖	油		720 32.4
25 (月)	牛乳　麦入りゆかりごはん　親子うどん キャベツときのこの炒め物	卵 ウインナー 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ しめじ エリンギ	こめ うどん でん粉 麦	油	さば節 だし昆布	804 32.2
26 (火)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 シイラの照り焼き　いそ香和え	シイラ 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ　キャベツ こんにゃく　もやし 枝豆　しょうが	こめ じゃがいも 砂糖			835 36.6
27 (水)	牛乳　コッペパン　とうもろこしのスープ ハンバーグきのこソース　ミックスナッツ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ コーン　えのきたけ しめじ　しいたけ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ でん粉 そら豆 ひよこ豆	油 アーモンド		838 37.3
28 (木)	牛乳　ごはん　かき卵汁 お魚コロッケ　蓮根のきんぴら	お魚ｺﾛｯｹ 卵 かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん　ねぎ	れんこん　たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	790 28.4
29 (金)	牛乳　米粉パン　スープスパゲティ 鶏肉のハーブ焼き　コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ しめじ	米粉パン ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 砂糖	油 ｵﾘｰﾌﾞ油		850 37.8
									基準値
									830
									34.2
									平均値
									803
									30.7

佐世保産の使用食材(予定)

米　牛乳　パセリ　さつまいも
れんこん　キャベツ　煮干し　シイラ

長崎県産の使用食材(予定)

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

１３日（水）から１９日（火）は、
地場産物使用推進週間です。
佐世保産や長崎県産の食材を多く
取り入れています。

11月の献立について

○7日(木)は、秋の収穫のお祝いとして「栗ごはん」を取り入れています。
○11月8日の「いい歯の日」にあわせて、かみごたえのある「りんご」を、11日(月)に、小魚を使った「小魚チャーハン」を取り入れています。
○2020年は東京オリンピックで、世界中の人たちが日本に集まります。応援メニューとして20日(木)に、スペイン料理である「ソバ・デ・アホ(にんにくのスープ)」と「きびなごのエスカベッチェ(南蛮漬け)」を取り入れています。
○季節の食べ物として、みかんやりんご、きのこ類、さば、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。

１１月２３日は　**勤労感謝の日**

食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝しましょう。

