

令和元年11月

学校給食献立予定表(A)

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(小)	栄養価(中)		
		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	エネルギー		
		1 群	2 群	3 群		4 群			5 群	6 群	たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	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 ねぎ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	きくらげ	こめ 栗 カップケーキ 砂糖 でん粉	油 黒ごま	煮干 だし昆布	760 29.6	811 30.6
5 (火)	牛乳 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 エリンギ	たまねぎ しめじ	こめ うどん でん粉	油	さば節 だし昆布	745 31.1	807 32.3
6 (水)	牛乳 ごはん さつまい汁 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 こんにゃく	だいこん	こめ さつまいも 砂糖	ごま油	煮干	712 26.1	774 28.6
7 (木)	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 パセリ	トマト	バナナ たまねぎ しめじ セロリ	だいこん きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	油		579 20.3	749 25.6
8 (金)	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 えのきたけ コーン	ごぼう こんにゃく	こめ 砂糖	油		712 26.6	770 27.5
11 (月)	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 赤ピーマン	にんじん パセリ	りんご だいこん	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 白インゲン豆 ひよこ豆 砂糖	油 白ごま		692 26.6	842 30.9
12 (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 こんにゃく 枝豆	キャベツ もやし しょうが	こめ じゃがいも 砂糖			782 35.6	835 36.6
13 (水)	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 えのきたけ	たまねぎ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	729 27.3	790 28.4
14 (木)	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 パセリ	ほうれんそう	みかん はくさい たまねぎ	キャベツ かぶ	コッペパン	油		588 24.2	751 29.7
15 (金)	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 しめじ	たまねぎ 枝豆	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	702 29.7	757 30.8
18 (月)	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	パーカーハウスパン コロッケ ラビオリ じゃがいも	油		729 23.5	902 29.2
19 (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 きゅうり	もやし しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		691 25.0	745 25.9
20 (水)	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 ごぼう	たまねぎ	こめ 白玉もち 麦 砂糖		煮干 だし昆布	759 33.8	817 34.8
21 (木)	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 黄ピーマン	セロリ	パンパン 砂糖 でん粉 玉ふ	油 オリーブ油		590 26.6	765 31.1
22 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん 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 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう		はくさい ごぼう しいたけ	たまねぎ えのきたけ しめじ	こめ でん粉 そら豆 ひよこ豆	油 アーモンド	煮干 だし昆布	761 31.0	817 31.5
25 (月)	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 しめじ	たまねぎ	米粉パン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油		740 32.9	850 37.8
26 (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 枝豆	こんにゃく	こめ 緑豆春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	737 28.0	791 28.8
27 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 切干大根の酢の物	厚揚げ 合びき肉 天ぷら 米みそ	牛乳	にんじん いんげん		だいこん きゅうり	こんにゃく 切干大根	こめ 里芋 砂糖		煮干	734 27.7	823 29.6
28 (木)	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 りんご しめじ	きゅうり キャベツ グリーンピース	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油		722 25.2	894 30.2
29 (金)	牛乳 麦ごはん 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 キャベツ	たまねぎ	こめ じゃがいも 麦	白ごま油		840 24.8	846 25

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

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

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。

基準値

780 830

32.2 34.2

平均値 平均値

715 807

27.8 30.2

11月の献立について

- 1日(金)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、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21日(木)に、スペイン料理である「ソパ・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)」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。

