12月 学校給食予定献立表 性保市的プロックル学校

日付 献 立 名	栄養価
コッペパン ぎゅうにゅう 大き できらい	(kcal)
ここはん ぎゅうにゅう	たんぱく質 (g)
カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	629
すきやき ひじきサラダ さらたく	25.3
(以) いっしょくこざかな	676
おりまいものシチュー まつまいも いりごま さつまいも いりごま さつまいも いりごま さつまいも いりごま さつまいも いりごま さつまいも いりごま さつまいも いりごま さつまいま つってもくまめ でもくまめ でもりにく でもかまかぞれに でもかまかぞれに でもかまかぞれに でもかまかぞれに でもかまかぞれに できましょう でもかまかぞれに でもかまかぞれに できまた でもかまか でもかまかぞれに できまた でもかまか でもかまか でもかまか でもかまか でもかまかれ でもかまが でもがまが でも	25.4
おびなごまフライ ほうれんそうのソテー	648
	26.7
6	661
6 むきごはん ぎゅうにゅう おぶら さんま ちゅうにゅう おぶら かんこん さんじん さんさみぞれに かんこんきんびら おぶらにく かんこんきんびら おぶらにく きゅうにゅう チングンサイのスープ ラブコンカーン りんご きゅうにゅう おびらにく じゃが さけしおやき にくさいのあますあえ てんぶら さけしたがき さけってんぶら かきあげうどん やさいかきあげ おかかいため かまぼしていた かきあげうどん やさいかきあげ おかかいため からにょう いわししょうがに ちゅうにゅう にんじん ぎゅうにゅう にんじん ぎゅうにゅう にんじん ぎゅうにゅう にんじん ぎゅうにゅう にんじん きゅうにゅう ながらにすう かきあげうどん かきぼこく きゅうにゅう にんじん がらげん だんこく きゅうにゅう にんじん かきがら さとう ちんじんごぼう からにぼう からがいため からごぼう ちんじんじょうがに ちゅうにゅう ながらにする いわししょうがに ちゅうにゅう ながらにする いわししょうがに ちゅうにゅう からごはん ぎゅうにゅう からこぼう からこゅう にんじん ねぎ たまねぎ はくさい たらとり ちんじん おきごはん ぎゅうにゅう からこぼう ちゅうにゅう はっしん ねぎ たまねぎ はくさい からら じゃがいち さとう かんこん きゅうにゅう かんこ たいりこ にんじん ねぎ たまねぎ はくさい から むとりこく からいがこ さとりこく からいじゃがいじゅう さとりこく からいじゃがいじる さとりこく からこにゃく こめ きといち からこ さば きゅうにゅう にんじん ねぎ たまねぎ はくさい からこくりこく からぶら さとう なんがし きゅうにゅう たんぶら ちゅうにゅう こんじん おき たいこん ちゅうにゅう こんぶら さいりこま さらうにゅう こんじん きゅうにゅう こんじん おき こんじん からこ こんじん からここ こんじん からここ こんじん からこ こんじん からここ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からここん からここ こんじん からこ こんじん からここ こんじん からこころ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からこ こんじん からこう こんじん からこ こんじん からこう こんじん さんじん さとう こくりにく からいちょう こんじん きゅうこう こんじん からこう こんじん からこん からこう こんじん からこう こんじん からこん からこう こんじん からこん からこん からこん からこん からこん からこん からこん からこ	23.6
対したんさんいち お店にく	654
9 コッペパン きゅうにゅう	24.6
(月) チンゲンサイのスープ	588
10	24.4
にくじゃが さけしおやき はくさいのあますあえ	647
(水) はくさいのめまずめえ	
かきあげうどん やさいかきあげ おかかいため あぶらあげ かつおぶし だいこん ではん ぎゅうにゅう こじる いわししょうがに きんびらごぼう おぎごはん ぎゅうにゅう でして あらかが でして からが でして からが でして からが でして からで でして からが でして からで いりこの つくだに おゆうにゅう でがたにく いりこの つくだに でした きゅうにゅう にんじん ねぎ だいこん こめ ささい あぶら でき でって いりこのつくだに でした でして あっかい じる さば とりにく あつあげ でんじん ねぎ だいこん こんにゃく こめ さい でんじん かっかい しょうが だいこん しゃく こか さい でんじん かっかい しょうが だいこん こんにゃく こめ さい でんじん かっかい しょうが だいこん こんにゃく こめ さい でんじん かっかい しょう かぶら さといも かだらいこん でして かっかい じる さば このカレーあげ きりぼしだいこんのにもの さば このっかいじる さばのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの さい でんじん ねぎ だいこん こんにゃく こめ さといも かだらいこ でしばん ぎゅうにゅう でんじん ねぎ だいこん こんにゃく こさ あぶら さい でんじん ゆでキャベツ りんご たまねぎ カかん かぶ だいこん でくこう でんじん きゅうにゅう にんじん ねぎ だいこん でして ちゅうにゅう にんじん ちゅうにゅう にんじん おき かっこ こんじん かっこ こんじん きゅうにゅう にんじん きゅうにゅう こんじん きゅうにゅう こんじん きゅうにゅう こんじん きゅうにゅう こんじん きゅうここ こんじん ちゅうここん かぶ たまねぎ きゅうり ことう あぶら こんぶい さいだがち きゅう こんぶ きゅう こんぶ きゅう こんぶ きゅうり こんじん ちゅう こんじん ちゅうこ こんじん ちゅうこ こんじん ちゅうこ こんじん ちゅうこ こんじん ちゅうこ こんじん ちゅうここん たまねぎ きゅうり ことう あぶら こんじん きゅうこ こんじん ちゅう こんじん ちゅうこ こんじん ねぎ あがん かぶ ことりここ こんじん ちゅうこ こんじん ねぎ あがん たまねぎ きゅうり ことう あぶら こんじん きゅうこ こんじん ねぎ あがら ことり こんじん ちゅうこ こんじん ねぎ あがん かぶ こめ ことり こんじん ちゅうこ こんじん ねぎ あがん たまねぎ きゅうり ことう こんじん ちゅうこ こんじん ねぎ あがん たまねぎ きゅうり ことう こんがい ちょねぎ きゅうり ことり こんじん ちゅう こんじん ねぎ あがん たまねぎ きゅうり ことり こんじん ちゅう こんじん ねぎ あがん たまねぎ きゅうり こんじん ちょねぎ きゅうり こんじん ちょんじん ちゅう こんじん ねぎ あがん かぶ こんじん ちゅう こんじん りん さんじん ちゅう こんじん しゃんじん しゃんじん こんじん ちゅう こんしん ちゅう こんじん ちゅう こんじん ちゅう こんじん ちゅう こんじん ちゅう こんじん ちゅう こんじん ちゅう こんしん ちゅう こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こんり こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こん こんしん しゃん こんしん しゃん こんしん しゃん こん しゃん こんしん しゃん しゃん こんしん しゃん こん しゃん こん こん しゃん こん しん しゃん こん しゃん こん しゃん しゃん こん しゃん こん しゃん しゃん こん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん こん しゃん しゃん しゃん しゃん こん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃん しゃ	25.8
12 ごはん ぎゅうにゅう にんじん がいんげん ごぼう だいこん こめ あぶら さいれいしょうがに きゅうにゅう はっきゃ でんりち ことう あぶら ささになん ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー ドレッシングサラダ みかん こがたにく いりこの つくだに こばん ぎゅうにゅう かがん たまねぎ はくさい しょうが しょうがいち さとう いりこのつくだに こばん ぎゅうにゅう おがたにく いりこのつくだに こばん ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ てんぶら さばのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの でんぶら さばのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの ボトフ にこみハンバーグ ゆでキャベツ りんご ボトフ にこみハンバーグ ゆでキャベツ りんご はん ぎゅうにゅう にんじん ねぎ かんこん にもじん ねぎ だいこん ほしだいこん かぶら さとうら こんぶら ごはん ぎゅうにゅう にんじん ねぎ かんこん こめ さという かぶら さという にんじん ねぎ だいこん ほしだいこん しょうがいち さという にんじん ねぎ だいこん ほしだいこん しょう がいこく こめ さという でんぶら さば たりにく こんにゃく こめ さという でんぶら さば たりにく こんぶら こんにゃく こめ さという でんぶら さば たりこん こんにゃく こめ さという でんぶら さば たりこく こんぶら こんじん ねぎ かんこん こんにゃく こめ さという でんぶら こんぶら こんじん ねぎ かん かぶ ことりこく こんぶら こんぶら こんぶら こんぶら こんぶら こんぶら こんぶら こんぶら	655
12 こじる いわししょうがに	23.8
(木) きんぴらごぼう	659
(金) ふゆやさいカレー ドレッシングサラダ みかん まやだり たいこん まやだり たいこん たまねぎ はくさい たまねぎ はくさい たまねぎ はくさい たまねぎ はくさい たまねぎ はくさい たまねぎ はるさめ さとう ではん ぎゅうにゅう ではん きゅうにゅう ではのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの でものあげ でんぶら でんぶら でんでん でんでん でんじん でもでいこん でんじん でもでいこん でんじん でもでいこん ではていこん ではていこ	25.4
(金) ドレッシングサラダ みかん 16 レーズンパン ぎゅうにゅう タイピーエン (うずらのたまご) いりこのつくだに おゅうにゅう いりこのつくだに おゅうにゅう のっぺいじる さばん ぎゅうにゅう さばくりにく あつあげ こんじん ねぎ だいこん ほしだいこん こんにゃく こめ さといも かたくりこう ポトフ にこみハンバーグ ゆでキャベツ りんご カラ こんご おゅうにゅう しなん ぎゅうにゅう にんじん おぎ だいこん まねぎ キャベツ だいこん りんご たまねぎ キャベツ りんご 19 ごはん ぎゅうにゅう にんじん ぎゅうにゅう にんじん きゅうにゅう にんじん ちゅうにゅう こんぶ きゅうにゅう こんぶ ちゅうにゅう こんぶ ちゅうり さとう ちゅうり	691
16	20.1
(月) タイとニュノ (フタうの)になど) さとう さとう これに (ファック) いりこのつくだに これ (大) ではん ぎゅうにゅう のっぺいじる (大) ではのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの でんぶら さばのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの でんぶら でんぶら でんぶら でんぶら ボトフ にこみハンバーグ ポトフ にこみハンバーグ とりにく かった でいこん でいこん でいこん でいこん でいこん でいこん りんご たまねぎ キャベツ がいこん でさとう でとう でいる でいこん でできゃくツ りんご これ ぎゅうにゅう にんじん ねぎ みかん かぶ こめ あぶら いりがうふ こんぶあえ こんぶ だまねぎ きゅうり さとう こんぶ	600
(火) あるあげ さばのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの あつあげ てんぷら かたくりこ さとう とりにく 18 コッペパン ボトフ にこみハンバーグ ゆでキャベツ りんご カット とりにく にんじん とりにく りんご キャベツ にいこん じゃがいも さとう たまねぎ きとう にんじん カット たいこん さとう たまねぎ きとう カット たまねぎ きゅうり こめ たまねぎ きゅうり あぶら さとう。	26.8
(火) あったいっと あったいっと かたくりこと さばのカレーあげ きりぼしだいこんのにもの あつあげ かたくりこと 18 コッペパン ぎゅうにゅう にんじん りんご たまねぎ パン (水) ゆでキャベツ りんご とうふ とうふ とうふ たまねぎ みかん かぶ 19 じんご こんがあえ こんぶ たまねぎ きゅうり さとう。	673
18 コッペパン ぎゅうにゅう パンバーグ とりにく まゅうにゅう にんじん りんご たまねぎ パンじゃがいも とうふ しばん ぎゅうにゅう にんじん ねぎ みかん かぶ こめ あぶら しりどうふ こんぶあえ	27.3
(水) ボトラ にとみバラハーラ はとう はん ゆでキャベツ りんご 19 ごはん ぎゅうにゅう はりどうら こんぷ たまねぎ きゅうり さとう こんぷ たまねぎ きゅうり さとう ころいろ こんぷ	631
19 にはん ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにゅう にんじん ねぎ みかん かぶ こめ あぶら とりにく こんぶ たまねぎ きゅうり さとう	25.2
	657
	26.0
(小) みかん	675
20 こはん こ こうしょう あつあげ いりこ いんげん たまねぎ さとう	
(本) たまこやき ゆかりめえ	25.2
20 かぶのクリー ハニ	023
(月) ツナサラダ(ツナ) はどう はんじん はんじん はんじん はんじん はんじん はんじん はんじん はんじ	28.1
24 チキンライス ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん キャベツ はくさい こめ あぶら カスープ ウインナー ウインナー とりにく ちゅうにゅう フロッコリー にんじん キャベツ はくさい こめ あぶら ボテトニョッキ	689
(火) ブロッコリーサラダ せちばるちゃマフィン マフィン さとう	21.6



とうじいちねんもっと冬至は、一年で最も 太陽が低く、昼の長さ が短い首です。

を全立の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、 体を温めて風邪をひきにくくする風習があります。 topl れいぞうこ 昔、冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは長期保存 がきくので大切なビタミン源とされていました。

学月は、22日が冬至にあたります。冬至にち なんで、20首はかぼちゃの含め煮を予定してい ます。





まいつき 19にちはいしょくいくのひじ

650 kcal 26.8g

食材・献立 について (予定)

- igstar iパセリ・ほうれんそう・ブロッコリー・かぶ・さば
- ★簑崎県産:にんじん・はくさい・だいこん・カリフラワー・えのき・
 - ねぎ・しめじ・わかめ・みかん
- ★17¹⁵(火)は新メニューの『さばのカレー揚げ』です。
- ★19日(木)は簑崎県産の食材を使用した献笠にしています。
- ★20首(Nata National National

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。 予めご了承ください。

12月 学校給食予定献立表 佐世保市Bプロック中学校

		主 な 働 き と 材 料 名								栄養価
日付	献 立 名	(株をつくるもとになるもの (赤) 体の調子を整えるもの (緑) 熱や力になるも						るもの(黄)	エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3	群	4	群	5群	6群	たんぱく質 (g)
2)	コッペパン 牛乳 卵スープ	たまご あいびきにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう	トマトほうれんそう	にんじん	みかん はくさい	たまねぎ コーン	パン ペンネ かたくりこ	あぶら	781 31.3
3	ペンネのミートソース みかん ごはん 牛乳	やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん		はくさい	きゅうり	さとうこめ	あぶら	853
ら(火)	すき焼き ひじきサラダ 一食小魚	ぎゅうにく	いりこ ひじき			はくさい しらたき ふかねぎ	きゅうり コーン しめじ	マロニー さとう		30.7
4	はちみつパン 牛乳	とりにく		ほうれんそう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	パン	あぶら	828
(水)	さつまいものシチュー きびなごごまフライ ほうれん草のソテー		きびなご	パセリ				さつまいも	いりごま	33.6
5	ごはん 牛乳	だいず とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	いんげん	りんご こんにゃく	きゅうり ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら	829
(木)	五目豆 茎わかめの酢の物 りんご	てんぷら	こんぶ			C/01C (5 <	CIAJ	さとう		28.7
6	麦ごはん 牛乳	さんま あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん		だいこん れんこん	はくさい こんにゃく	こめ	あぶら	825
(金)	みそ汁 さんまみぞれ煮 れんこんきんぴら	むぎみそ ぶたにく	17/3 05			1070070	C/0/2 (0 V	むぎ さとう		30.0
9	コッペパン 牛乳 チンゲン菜のスープ	つみれ あいびきにく		チンゲンサイ	にんじん	りんご	たまねぎ	パン	あぶら	781
(月)	テンケン来のスーフ チリコンカーン りんご 角チーズ	ミックスピーンズ								33.1
10	ごはん 牛乳 肉じゃが 鮭塩焼き	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	たまねぎ こんにゃく	はくさい	こめ じゃがいも	あぶら	843
(火)	肉しゃか・鮭塩焼る 白菜の甘酢和え	てんぷら						さとう		35.7
11	黒砂糖パン 牛乳	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ しゅんぎく	にんじん	たまねぎ キャベツ	もやし ごぼう	パン うどん	あぶら	878
(水)	かき揚げうどん 野菜かき揚げ おかか炒め	あぶらあげ かつおぶし								31.3
12	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	いんげん	ごぼう	だいこん	こめ さといも	あぶら	832
(木)	呉汁 いわししょうが煮 きんぴらごぼう	むぎみそ てんぶら とりにく あぶらあげ						さとう		31.1
13	麦ごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	プロッコリー	みかん キャベツ	たまねぎ れんこん	こめ むぎ	あぶら	868
(金)	冬野菜カレー ドレッシングサラダーみかん					だいこん	しょうが	じゃがいも		24.4
16	レーズンパン 牛乳 タイピーエン(うずらの卵)	うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ もやし	はくさい エリンギ	パン はるさめ	いりごま	772
(月)	いりこの佃煮							さとう		33.9
17	ごはん 牛乳 のっぺいじる	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	だいこん ^{ほしだいこん}	こんにゃく	こめ さといも	あぶら	874
(火)	さばのカレー揚げ 切り干し大根の煮物	あつあげ てんぷら						かたくりこ		33.3
18	コッペパン 牛乳 ポース・ボーグ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		りんご キャベツ	たまねぎ だいこん	パン じゃがいも		804
(水)	ボトフ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ りんご							さとう		32.2
19	ごはん 牛乳	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ	みかん たまねぎ	かぶ きゅうり	こめ さとう	あぶら	823
(木)	炒り豆腐 昆布和え みかん	かまぼこ てんぷら					-,-,	かたくりこ		32.0
20	ごはん 牛乳	たまごやき あつあげ	ぎゅうにゅう いりこ	かぼちゃ いんげん	にんじん	はくさい たまねぎ	こんにゃく	こめ さとう	あぶら	857
(金)	かぼちゃの含め煮 卵焼き ゆかり和え	とりにく								32.2
23	たまごパン 牛乳	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ	かぶ だいこん	たまねぎ きゅうり	パン しらはなまめ こむぎこ	マーガリンあぶら	801
(月)	かぶのクリーム煮 ツナサラダ(ツナ)					レモン		こむぎこ マカロニ さとう		35.3
24	チキンライス 牛乳 ウィンナー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	にんじん	キャベツ たまねぎ	はくさい	こめ ポテトニョッキ	あぶら	858
(火)	ニョッキ入りスーブ ウインナー ブロッコリーサラダ 世知原茶マフィン							マフィンさとう		26.8



とうじいちねんもっと冬至は、一年で最も 太陽が低く、昼の長さ が短い首です。

を全立の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、 体を温めて風邪をひきにくくする風習があります。 topl れいぞうこ 昔、冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは長期保存 がきくので大切なビタミン源とされていました。

学月は、22日が冬至にあたります。冬至にち なんで、20首はかぼちゃの含め煮を予定してい

魚邪 をひかない よう抵抗力をつけ、 **営**株みも元気に過 ごしましょう!



まいつき 19にちはいしょくいくのひじ

830 kcal 34.2g

食材・献立 について (予定)

- igstar i
- パセリ・ほうれんそう・ブロッコリー・かぶ・さば ★簑崎県産:にんじん・はくさい・だいこん・カリフラワー・えのき・
 - ねぎ・しめじ・わかめ・みかん
- ★17¹⁵(火)は新メニューの『さばのカレー揚げ』です。
- ★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
- ★20首(Nata National National