

令和2年



# 11月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体を調子を整えるもの(赤)		体を調子を整えるもの(緑)		熱ゆ力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ツナいりソテー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	623 26.4
4 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	りんご キャベツ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	690 25.1
5 (木)	くりごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに あつやきたまご おひたし	あつあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ もちこめ さといも さとう あずき	くり あぶら	728 29.7
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる しししゃもいそのかフライ きんぴら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しししゃも	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	638 23.0
9 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ オムレツ こまつなサラダ いちごジャム	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ	パン ジャム さとう	あぶら	607 24.4
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん シイラのレモンソースあえ ごまあえ	しいら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん しめじ レモン	こめ さとう	あぶら いりごま	631 28.2
11 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう まめシチュー キャベツのソテー りんご	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ハフリカ	りんご キャベツ コーン	パン じゃがいも しらはなまめ	あぶら	626 25.7
12 (木)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう みそしる さんまかんろに ブロッコリーのおひたし	さんま あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー	だいこん たまねぎ きゅうり なす	こめ さつまいも さとう	あぶら	658 24.0
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル みかん	どうふ ぶたひき あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	みかん たまねぎ きゅうり しょうが エリンギ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラー油	664 24.5
16 (月)	パインパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん いりこのつくだに かたぬきチーズ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パインパン ちゃんぽん さとう	あぶら	646 31.0
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばゆずみそに きりほしだいこんのもの	さば たまご とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく ほしだいこん	こめ さとう でんぷん	あぶら	682 26.6
18 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう カレービーンズ ほうれんそうのソテー りんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	りんご たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	629 26.2
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいじる つしまじどりのたつたあげ しおもみきゅうり みかん	とりにく むぎみそ どうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ	みかん きゅうり れんこん しょうが	こめ さつまいも でんぷん	あぶら	716 27.8
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに やさいのじゃこいため(しらすぼし) ミニゼリー(アセロラ)	とりにく おとうらがんも	ぎゅうにゅう しらす	こまつな にんじん いんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ さといも ゼリー さとう	あぶら	652 21.5
24 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん ひじきとレンコンのサラダ みかん	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	みかん たまねぎ きゅうり れんこん エリンギ コーン	こめ むぎ さとう でんぷん	こまあぶら	640 24.7
25 (水)	くるざとうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん りんかけ大豆 りんご	てんぷら だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ はくさい ごぼう	パン うどん さとう でんぷん	あぶら	651 25.8
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのべっこうに ひよつつのすのもの	ぎゅうにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう ひよつつ	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ さとう はるさめ	あぶら	623 20.4
27 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー コールスローサラダ ながさきけんさんメロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	メロン たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	690 19.9
30 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう ビーフンスープ ながさきけんさんぶりフライ かぶとブロッコリーのサラダ	フリ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ エリンギ	パン ビーフン パン さとう こむぎこ	あぶら	687 30.3

## まるごと長崎県給食

わたしが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。わたしたちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかをしり、普段の食事に取り入れましょう。



13日～19日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。特に19日の給食の食材は、すべて佐世保産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！

## まいつき19にちは しょくいくのひ

### 食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・ほうれんそう・さつまいも・パセリ・かぶ・しいら

★長崎県産：だいこん・えのきたけ・しめじ・エリンギ・だいず・対馬地どり・ぶり・さば・わかめ・みかん・メロン

★5日(木)はおくちの行事食『栗ごはん』です。

★6日(金)はいい歯の日のメニューとして『しししゃも磯の香フライ』『きんぴら』を取り入れています。

学校給食  
摂取基準  
650  
kcal  
26.8g

令和2年



# 11月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体を調子を整えるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ツナ入りソテー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	785 32.7
4 (水)	コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	りんご たまねぎ キャベツ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	864 31.0
5 (木)	栗ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 おひたし	あつあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ もちこめ さといも さとう あずき	くり あぶら	911 36.3
6 (金)	ごはん 牛乳 春雨汁 ししゃも磯の香フライ きんぴら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	831 29.2
9 (月)	コッペパン 牛乳 コンソメスープ オムレツ 小松菜サラダ いちごジャム	オムレツ ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ	パン ジャム さとう	あぶら	745 29.3
10 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん シイラのレモンソース和え ごまあえ	しいら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん しめじ レモン	こめ さとう	あぶら いりごま	800 34.9
11 (水)	コッペパン 牛乳 豆シチュー キャベツのソテー りんご	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	りんご たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも しらはなまめ	あぶら	826 33.3
12 (木)	さつまいもごはん 牛乳 みそ汁 さんま甘露煮 ブロッコリーのおひたし	さんま あつあげ むきみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー	だいこん たまねぎ きゅうり なす	こめ さつまいも さとう		818 29.0
13 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル みかん	とうふ ぶたひき あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	みかん もやし きゅうり エリンギ	こめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ラー油	833 30.1
16 (月)	パンパン 牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮 型抜きチーズ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パンパン ちゃんぽん さとう	あぶら	861 39.3
17 (火)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばゆすみそ煮 切り干し大根の煮物	さば たまご とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく えのきたけ ほしだいこん	こめ さとう でんぶ	あぶら	852 32.2
18 (水)	米粉パン 牛乳 カレービーンズ ほうれん草のソテー りんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	りんご たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	793 32.8
19 (木)	ごはん 牛乳 根菜汁 対馬地どりの竜田揚げ 塩もみきゅうり みかん	とりにく むきみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ	みかん だいこん しょうが	こめ さつまいも でんぶ	あぶら	851 30.4
20 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜のじゃこ炒め(しらす干し) ミニゼリー(アセロラ)(ピーチ中のみ)	とりにく おとうらがんも	ぎゅうにゅう しらす	こまつな にんじん いんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ さといも ゼリー さとう	あぶら	840 26.3
24 (火)	麦ごはん 牛乳 親子丼 ひじきと蓮根のサラダ みかん	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	みかん たまねぎ きゅうり れんこん エリンギ コーン	こめ むぎ さとう でんぶ	こまあぶら	801 30.3
25 (水)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん りんかけ大豆 りんご	てんぷら だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ はくさい ごぼう	パン うどん さとう でんぶ		821 32.3
26 (木)	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 ひよつづの酢のもの ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう ひよつづ ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく	こめ さとう はるさめ	あぶら	881 28.7
27 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 長崎県産メロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	メロン たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	872 24.1
30 (月)	はちみつパン 牛乳 ビーフンスープ 長崎県産ぶりフライ かぶとブロッコリーのサラダ	ぶり ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ エリンギ	パン ビーフン パン さとう こむぎ	あぶら	868 37.7

## まるごと長崎県給食

私たちが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。



13日～19日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。特に19日の給食の食材は、すべて佐世保産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！

## まいつき19にちは しょくいくのひ

### 食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・ほうれんそう・さつまいも・パセリ・かぶ・しいら
- ★長崎県産：だいこん・えのきたけ・しめじ・エリンギ・だいず・対馬地どり・ぶり・さば・わかめ・みかん・メロン
- ★5日(木)はおくんちの行事食『栗ごはん』です。
- ★6日(金)はいい歯の日のメニューとして『ししゃも磯の香フライ』『きんぴら』を取り入れています。

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g