令和２年１１月　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 小
2 月	ごはん	牛乳　さつま汁 しいらのカレー揚げ　ほうれん草の炒め物	しいら　鶏肉 厚揚げ　麦みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん　ねぎ	大根　こんにゃく しめじ	米　片栗粉 さつまいも	油	654 28.5
4 水	栗ごはん	牛乳　つみれ汁 厚焼き卵　切り干し大根の酢の物	卵　豆腐 タチウオボール	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい　たまねぎ　きゅうり えのきたけ　切干大根	米　砂糖 もち米　小豆	ごま 栗	618 24.0
5 木	コッペパン	牛乳　ポテトと野菜のスープ　いちごジャム ツナサラダ　（別配缶）ツナ　オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん　小松菜 ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ　コーン しめじ　レモン　オレンジ	パン　じゃがいも 砂糖　ジャム	油	626 23.9
6 金	麦ごはん	牛乳　五目煮 いりこの佃煮　ひじきあえ	鶏肉 豆腐がんも	牛乳 いりこ　ひじき	にんじん　いんげん ほうれん草	こんにゃく　大根　ごぼう しいたけ　れんこん	米　麦 砂糖　里芋	油 ごま	679 25.6
9 月	ごはん	牛乳　煮込みおでん　みかん ごま酢あえ　（別配缶）うずらの卵	厚揚げ　ちくわ うずらの卵	牛乳	小松菜 にんじん	大根　きゅうり こんにゃく　みかん	米　砂糖 じゃがいも	ごま	628 21.6
10 火	はちみつパン	牛乳　和風スパゲティ りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ　しめじ きゅうり　りんご	パン　砂糖 スパゲティ	油	638 24.0
11 水	ごはん	牛乳　親子汁 ししゃもフライ　浦上そぼろ	卵　豆腐 鶏肉　豚肉	牛乳 ししゃもフライ	いんげん にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう えのきたけ　もやし	米　砂糖 片栗粉	油 ごま	655 25.5
12 木	コッペパン	牛乳　豆乳のポタージュ ブロッコリーのソテー　バナナ	豆乳　鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん　パセリ ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ コーン　バナナ	パン　片栗粉 じゃがいも	油	633 24.6
13 金	秋の香りごはん	牛乳　すまし汁 さばの塩焼き　ゆかりあえ	さば　かまぼこ 豆腐　油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん しそ	はくさい　たまねぎ 大根　しめじ	米　砂糖 さつまいも		604 24.8
16 月	ごはん	牛乳　大根のべっこう煮 ひじきとれんこんのサラダ　みかん	厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	大根　こんにゃく　コーン れんこん　きゅうり　みかん	米 砂糖	油 ごま油	627 20.5
17 火	黒砂糖パン	牛乳　カレーうどん 野菜炒め　ヨーグルト	鶏肉　豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ もやし　はくさい	パン うどん	油	680 28.2
18 水	麦ごはん	牛乳　すきやき 茎わかめの酢の物　（別配缶）錦糸卵	牛肉　豆腐 錦糸卵	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	はくさい　きゅうり こんにゃく　しめじ	米　麦 マロニー　砂糖	油 ごま油	669 24.8
19 木	米粉パン	牛乳　豆とウィンナーのトマト煮　りんご しらす入りソテー（別配缶）しらす干し	豚肉　大豆 ポークビッツ	牛乳 しらす干し	トマト　にんじん パセリ　小松菜	たまねぎ　キャベツ りんご　コーン	パン　砂糖 じゃがいも	油	650 27.2
20 金	ごはん	牛乳　根菜汁 ぶりの竜田揚げ　塩もみきゅうり	ぶり　豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	きゅうり　大根 れんこん　しょうが	米　片栗粉 さつまいも	油	678 23.7
24 火	コッペパン	牛乳　ビーフシチュー フレンチサラダ　メロン	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ　しめじ　にんにく きゅうり　コーン　メロン	パン　砂糖 じゃがいも	油	627 24.2
25 水	ごはん	牛乳　くりつぼ 鮭の塩焼き　おひたし	鮭　厚揚げ 鶏肉　麦みそ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ　こんにゃく　もやし れんこん　しいたけ　ごぼう	米　砂糖 里芋	油 栗	676 28.3
26 木	食パン	牛乳　イタリアンスープ チリコンカーン　ミニゼリー（ピーチ）	豚肉　卵 鶏肉　大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん　トマト ほうれん草	たまねぎ コーン　にんにく	パン　レッドキドニー ゼリー　パン粉	油	668 30.7
27 金	ごはん	牛乳　野菜わん 対馬地どりのから揚げ　ピリ辛きゅうり	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり　たまねぎ　はくさい　にんにく しょうが　えのきたけ	米　片栗粉 砂糖	油 ごま油	637 27.6
30 月	麦ごはん	牛乳　わんたんスープ 八宝菜　みかん	豚肉　てんぷら かまぼこ　ミートボール	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ　はくさい　みかん しょうが　えのきたけ　きくらげ	米　麦　片栗粉 ワンタン　砂糖	油	641 23.4

小学校
平均値
646
25.3
摂取基準値
650
26.8

今月の献立について

●11月8日の「いい歯の日」にちなみ、よく噛んで食べる献立やカルシウムの多い食品を使った献立として、6日に「五目煮」、「いりこの佃煮」、「ひじきあえ」を実施します。

●16日～20日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「れんこん」「きゅうり」「ほうれん草」県内産の「長崎和牛」「ぶり」「茎わかめ」「だいこん」「さつまいも」「しめじ」「みかん」などを使用します。
特に20日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した「県内丸ごと長崎県給食」を実施します。

●季節の献立として、秋の味覚であるきのこやさつまいもを使った「秋の香りごはん」「さつま汁」「くりつぼ」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産：きゅうり・ほうれん草・れんこん・パセリ

長崎県産：長崎和牛・ぶり・大根・はくさい・茎わかめ
しめじ・えのきたけ・みかん・さつまいも
キャベツ・ねぎ・メロン

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

令和２年１１月　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主食	献立名	体をつくる（赤） 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	エネルギー：kcal たんぱく質：g 中
2 月	ごはん	牛乳　さつま汁 しいらのカレー揚げ　ほうれん草の炒め物	しいら　鶏肉 厚揚げ　麦みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん　ねぎ	大根　こんにゃく しめじ	米　片栗粉 さつまいも	油	826 35.0
4 水	栗ごはん	牛乳　つみれ汁 厚焼き卵　切り干し大根の酢の物	卵　豆腐 タチウオボール	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい　たまねぎ　きゅうり えのきたけ　切干大根	米　砂糖 もち米　小豆	ごま 栗	772 28.9
5 木	コッペパン	牛乳　ポテトと野菜のスープ　いちごジャム ツナサラダ　（別配缶）ツナ　オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん　小松菜 ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ　コーン しめじ　レモン　オレンジ	パン　じゃがいも 砂糖　ジャム	油	772 29.0
6 金	麦ごはん	牛乳　五目煮 いりこの佃煮　ひじきあえ	鶏肉 豆腐がんも	牛乳 いりこ　ひじき	にんじん　いんげん ほうれん草	こんにゃく　大根　ごぼう しいたけ　れんこん	米　麦 砂糖　里芋	油 ごま	863 31.6
9 月	ごはん	牛乳　煮込みおでん　みかん ごま酢あえ　（別配缶）うずらの卵	厚揚げ　ちくわ うずらの卵	牛乳	小松菜 にんじん	大根　きゅうり こんにゃく　みかん	米　砂糖 じゃがいも	ごま	788 26.4
10 火	はちみつパン	牛乳　和風スパゲティ りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ　しめじ きゅうり　りんご	パン　砂糖 スパゲティ	油	812 29.8
11 水	ごはん	牛乳　親子汁 ししゃもフライ　浦上そぼろ	卵　豆腐 鶏肉　豚肉	牛乳 ししゃもフライ	いんげん にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう えのきたけ　もやし	米　砂糖 片栗粉	油 ごま	854 32.5
12 木	コッペパン	牛乳　豆乳のポタージュ ブロッコリーのソテー　バナナ	豆乳　鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん　パセリ ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ コーン　バナナ	パン　片栗粉 じゃがいも	油	772 29.8
13 金	秋の香りごはん	牛乳　すまし汁 さばの塩焼き　ゆかりあえ	さば　かまぼこ 豆腐　油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん しそ	はくさい　たまねぎ 大根　しめじ	米　砂糖 さつまいも		760 30.1
16 月	ごはん	牛乳　大根のべっこう煮 ひじきとれんこんのサラダ　みかん	厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	大根　こんにゃく　コーン れんこん　きゅうり　みかん	米 砂糖	油 ごま油	787 24.9
17 火	黒砂糖パン	牛乳　カレーうどん 野菜炒め　ヨーグルト	鶏肉　豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ もやし　はくさい	パン うどん	油	853 34.6
18 水	麦ごはん	牛乳　すきやき 茎わかめの酢の物　（別配缶）錦糸卵	牛肉　豆腐 錦糸卵	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	はくさい　きゅうり こんにゃく　しめじ	米　麦 マロニー　砂糖	油 ごま油	850 30.6
19 木	米粉パン	牛乳　豆とウィンナーのトマト煮　りんご しらす入りソテー（別配缶）しらす干し	豚肉　大豆 ポークビッツ	牛乳 しらす干し	トマト　にんじん パセリ　小松菜	たまねぎ　キャベツ りんご　コーン	パン　砂糖 じゃがいも	油	869 35.8
20 金	ごはん	牛乳　根菜汁 ぶりの竜田揚げ　塩もみきゅうり	ぶり　豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	きゅうり　大根 れんこん　しょうが	米　片栗粉 さつまいも	油	855 28.7
24 火	コッペパン	牛乳　ビーフシチュー フレンチサラダ　メロン	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ　しめじ　にんにく きゅうり　コーン　メロン	パン　砂糖 じゃがいも	油	785 29.8
25 水	ごはん	牛乳　くりつぼ 鮭の塩焼き　おひたし	鮭　厚揚げ 鶏肉　麦みそ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ　こんにゃく　もやし れんこん　しいたけ　ごぼう	米　砂糖 里芋	油 栗	860 35.3
26 木	食パン	牛乳　イタリアンスープ チリコンカーン　ミニゼリー（ピーチ）	豚肉　卵 鶏肉　大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん　トマト ほうれん草	たまねぎ コーン　にんにく	パン　レッドキドニー ゼリー　パン粉	油	824 37.9
27 金	ごはん	牛乳　野菜わん 対馬地どりのから揚げ　ピリ辛きゅうり	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり　たまねぎ　はくさい　にんにく しょうが　えのきたけ	米　片栗粉 砂糖	油 ごま油	757 30.3
30 月	麦ごはん	牛乳　わんたんスープ 八宝菜　みかん	豚肉　てんぷら かまぼこ　ミートボール	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ　はくさい　みかん しょうが　えのきたけ　きくらげ	米　麦　片栗粉 ワンタン　砂糖	油	804 28.7

中学校
平均値
813
31.0
摂取基準値
830
34.2

今月の献立について

●11月8日の「いい歯の日」にちなみ、よく噛んで食べる献立やカルシウムの多い食品を使った献立として、6日に「五目煮」、「いりこの佃煮」、「ひじきあえ」を実施します。

●16日～20日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「れんこん」「きゅうり」「ほうれん草」県内産の「長崎和牛」「ぶり」「茎わかめ」「だいこん」「さつまいも」「しめじ」「みかん」などを使用します。
特に20日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した「県内丸ごと長崎県給食」を実施します。

●季節の献立として、秋の味覚であるきのこやさつまいもを使った「秋の香りごはん」「さつま汁」「くりつぼ」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産：きゅうり・ほうれん草・れんこん・パセリ

長崎県産：長崎和牛・ぶり・大根・はくさい・茎わかめ
しめじ・えのきたけ・みかん・さつまいも
キャベツ・ねぎ・メロン

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。