

11月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	よう	び	こんだてめい	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校		
				血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)					
				1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質				
2	月		ごはん つみれじる ちくさやき れんこんのきんぴら	ちくさやき とうふ てんぷら トビウオボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく れんこん えのきたけ	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	621 26.8	781 33.5		
3	火	 文 化 の 日 											
4	水		ごはん さつまじる さんまのかんろに ごますあえ	さんま あつあげ おひたし とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	はくさい こんにゃく だいこん	ごめ さつま さとう	ごま	679 25.2	837 30.3		
5	木		しょくパン りんごジャム ポテトとやさいのスープ ツナサラダ(ツナ) オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ごまつな にんじん	オレンジ きゅうり レモン	しょくパン じゃがいも りんごジャム さとう	あぶら	600 24.8	750 30.1		
6	金		おきごはん ごもくに だいず といれにのつくだに しそあじひじきあえ	あつあげ てんぷら とりにく だいず	ぎゅうにゅう いれ ひじき	にんじん いんげん しそ	キャベツ ごぼう れんこん しいたけ	ごめ さいとも むぎ さとう	ごま	671 26.9	850 33.3		
9	月		ごはん にこみおでん ゆかりあえ みかん	うすらのたまご あつあげ ちくわ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	みかん きゅうり だいこん こんにゃく	ごめ さいとも さとう		658 26.8	824 32.9		
10	火		はちみつパン わふうスパゲティ セルフサラダ(ごまドレッシング)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム	はちみつパン スパゲティ	ごまドレッシング あぶら	643 25.1	848 32.6		
11	水		あきのかおり ごはん すましじる さばのしおやき プリン	さば とうふ あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	ごめ プリン くり さとう	あぶら	698 29.5	807 33.1		
12	木		コッペパン ごめこととうにゅうのポタージュ ブロッコリーのソテー りんご	とうにゅう しろはなまめ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	りんご キャベツ	たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも ごめこ	635 26.5	779 32.5		
13	金		ごはん こんさ しる ししゃもフライ うらかみそぼろ	とうふ おひたし ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ほうれんそう いんげん	だいこん ごぼう こんにゃく	ごめ さつま さとう	あぶら ごま	664 21.4	896 28.3		
16	月		ごはん だいこんのそぼろに くさわかめのすのもの オレンジ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう くさわかめ	ほうれんそう いんげん にんじん	だいこん こんにゃく オレンジ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	605 21.2	761 25.8		
17	火		コッペパン さうとん ひじきサラダ	ちくわ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい きくらげ	たまねぎ もやし	コッペパン あげチャーメン でんぶん さとう	626 23.9	776 29.1		
18	水		ごはん かきたま じる さわらのレモンソースあえ しおもみきゅうり	さわら たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ たまねぎ レモン	ごめ さとう でんぶん	あぶら	660 29.3	796 33.3		
19	木		ごめこパン まめとウィンナーのトマトに しらす いりソテー みかん	だいず ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす ほし	ごまつな にんじん トマト	みかん キャベツ	たまねぎ	ごめこパン じゃがいも さとう	606 28.1	791 36.7		
20	金		ビーフカレー (おきごはん) フレンチ サラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし おろしにんにく	たまねぎ おろしりんご	ごめ じゃがいも むぎ さとう	698 23.4	868 27.7		
23	月	 勤 労 感 謝 の 日 											
24	火		くろざとうパン さつま いものシチュー カラフル サラダ メロン	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん あかピーマン	メロン キャベツ えだまめ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	くろざとうパン さつま いもの さとう	632 24.5	804 30.6		
25	水		ごはん ちゅうかスープ しゅうまい ナムル(きんしたまご)	きんしたまご しゅうまい ちゅうかうつくね	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ しいたけ	きゅうり はくさい	ごめ はるさめ さとう	622 21.7	798 27		
26	木		コッペパン イタリアン スープ チリコンカーン りんごゼリー	たまご だいず レッドキドニー ぶたにく ペーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ おろしにんにく	とうもろこし	コッペパン りんごゼリー パンこ	642 27.9	794 34.6		
27	金		ごはん わふうに きびなごごまフライ おひたし	とりにく てんぷら こおりとうふ	ぎゅうにゅう きびなご	ほうれんそう いんげん にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ	もやし れんこん	ごめ じゃがいも さとう	627 24.4	799 30.4		
30	月		ごはん わかめスープ やき にく 中学校のみ:みかん	とうふ おひたし ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかピーマン	たまねぎ えのきたけ おろしりんご おろしにんにく	キャベツ にんにくのめ みかん おろししょうが	ごめ さとう	600 22.9	787 28.6		
地元でとれた食材や献立は、太字にしています。										※都合により献立を変更する場合があります。			
 【今月の献立について】 ◎11月8日の「いい歯の日」にちなんで、11月6日(金)はよく噛んで食べる食材の「れんこん」や「ごぼう」、										平均栄養価		641 25.3	808 31.1
										学校給食摂取基準		650 26.8	830 34.2

◎11月8日の「いい歯の日」にちなんで、11月6日(金)はよく噛んで食べる食材の「れんこん」や「ごぼう」、
 カルシウムが豊富な食材の「いりこ」や「ひじき」などを献立に取り入れています。
 ◎16日(月)～20日(金)は「**地場産物使用推進週間**」です。この期間は地元産や長崎県産の食材を使った
 献立を多く取り入れています。特に18日(水)には、地元産や長崎県産の食材だけを使用した
 「**県内まるごと長崎県給食**」を実施します。食育の日(毎月19日)の献立としては、19日(木)に
 長崎県産や地元産の食材を使った「豆とウィンナーのトマト煮」「しらすいりソテー」と
 季節の果物「みかん」をつけています。また、20日(金)のビーフカレーには長崎和牛を使用します。
 ◎24日(火)には、デザートとして長崎県産の「メロン」をつけています。
 ◎季節の食材として「栗」「しめじ」「えのきたけ」「しいたけ」「さつまいも」「りんご」「みかん」等を
 献立に取り入れており、「さつま汁」「秋の香りごはん」「さつまいものシチュー」を予定しています。

