令和3年度　１１月　学校給食献立予定表　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン	4群 ビタミン	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	家庭で食べてほしい食品
1（月）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう ミネストローネ　ゆでキャベツ チキンカツ　タルタルソース	ウインナー チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ いんげんまめ	あぶら タルタルソース	623 kcal 27.3 g	にゅうせいひん
2（火）	ちゅうかどん　ぎゅうにゅう （むぎごはん）　みかん こんぶあえ（きんしたまご）	ぶたにく　かまぼこ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい　しいたけ　もやし たまねぎ　ヤングコーン きゅうり　みかん	こめ　むぎ かたくりこ さとう	あぶら	605 kcal 21.7g	いも
3（水）	文化の日								
4（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ　りんご チーズポテト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリ りんご	コッペパン じゃがいも	あぶら	617 kcal 24.1g	さかな
5（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ごじる　きんぴら いわしのみぞれに	とりにく　とうにゅう あつあげ　さつまあげ だいず　いわし　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら	678 kcal 27.0g	くだもの
8（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう カレーうどん だいずといりこのつくだに	あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ	コッペパン うどん さとう		647 kcal 27.7g	やさい
9（火）	ごはん　ぎゅうにゅう にらたまじる　いそかあえ さんまのかんろに	たまご とりにく さんま	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ　もやし しいたけ キャベツ	こめ さとう かたくりこ		613 kcal 24.3g	しゅじつ
10（水）	ごはん　ぎゅうにゅう いりどうふ　バナナ だいこんのすのもの	あいびきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えだまめ だいこん　バナナ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	677 kcal 26.0g	かいそう
11（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポトフ　チョコだいずクリーム こまつなサラダ（たまごそぼろ）	ポークビッツ そぼろたまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ　だいこん たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも さとう　チョコだいずクリーム	あぶら	665 kcal 23.7g	さかな
12（金）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる　ミニアセロラゼリー さばのなんばんづけ	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ こんにゃく	こめ　さといも かたくりこ　さとう ミニアセロラゼリー	あぶら	665 kcal 23.2g	きのこ
15（月）	みかんパン　ぎゅうにゅう きのこスパゲティ じゃこサラダ（しらすぼし）	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ しめじ　キャベツ コーン	みかんパン スパゲティ さとう	あぶら	638 kcal 24.8g	まめ
16（火）	あきのかおりごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　もやしのソテー あつやきたまご	あぶらあげ　とうふ とりにく　かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しめじ　はくさい たまねぎ もやし	こめ さつまいも さとう	あぶら	611 kcal 24.0g	さかな
17（水）	ごはん　ぎゅうにゅう だいこんのべっこうに　メロン すみそあえ	ぎゅうにく さつまあげ あつあげ　こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく きゅうり メロン	こめ さとう	あぶら ごま	641 kcal 22.2g	いも
18（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ　ぼうチーズ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	621 kcal 28.2g	やさい
19（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　しおもみきゅうり しいらのレモンソースあえ　みかん	ぶたにく とうふ しいら　むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	だいこん　はくさい なす　しょうが きゅうり　レモン　みかん	こめ さとう	あぶら	683 kcal 28.9g	たまご
22（月）	はちみつパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに　かおりあえ きびなごのごまフライ	ウインナー	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ　しめじ かぶ　きゅうり えだまめ　あおじそ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	624 kcal 24.8g	かいそう
23（火）	勤労感謝の日								
24（水）	ごはん　ぎゅうにゅう にこみおでん（うずらのたまご） おひたし　みかん	とりにく あつあげ　ちくわ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな	だいこん　みかん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう		667 kcal 25.0g	こざかな
25（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう さつまいもシチュー　いっしょくこざかな ほうれんそうのソテー	とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし	コッペパン さつまいも いんげんまめ	あぶら	639 kcal 25.2g	しゅじつ
26（金）	キムチチャーハン　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ　あまずキャベツ えびシュウマイ	ぶたにく とりにく えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ	もやし　はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	581 kcal 23.7g	にゅうせいひん
29（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ワンタンスープ だいがくいも	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	コッペパン さつまいも さとう　ワンタン	あぶら ごま	657 kcal 21.5g	やさい
30（火）	ハヤシライス　ぎゅうにゅう （むぎごはん）　りんご ひじきサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　きゅうり しめじ　コーン グリンピース　りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	652 kcal 19.7g	さかな

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。＊栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

○季節の食材「きのこ」「さつまいも」「みかん」「りんご」を献立に使用しています。

○**11月8日の『いい歯の日』**にちなんで、カルシウムたっぷりのいりこを使った**「大豆といりこのつくだ煮」**を実施します。

○15日(月) ～ １９日(金)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。

○１７日（水）に、デザートとして県内産メロンを使用します。

○19日の『食育の日』は、長崎県内でとれた食材だけを使った『県内まるごと長崎県給食』を実施します。長崎県内で水揚げされたしいらを使用した「しいらのレモンソースあえ」が登場します。

○**１１月２４日**は『**いい日本食　＝　和食の日**』にちなんで、和食の献立を実施します。
また、新献立として「煮込みおでん」を実施します。

★☆★今月の地元の食材★☆★

《佐世保産》
米・牛乳・煮干し・しいら・きゅうり
かぶ・なす・ほうれん草・パセリ

《長崎県産》
さば・豚肉・さつまいも・キャベツ
はくさい・ だいこん・ねぎ・しめじ
えのきたけ・しいたけ・わかめ
ひじき・しょうが・大豆・みかん
メロン

令和3年度　　１１　月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名		からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン	4群 ビタミン	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（月）	パーカーハウスパン ミネストローネ チキンカツ	牛乳 ゆでキャベツ タルタルソース	ウインナー チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ いんげんまめ	あぶら タルタルソース	842 kcal 35.3g	にゅうせいひん
2（火）	中華丼 （麦ごはん） 昆布あえ（錦糸卵）	牛乳 みかん	ぶたにく　かまぼこ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい　しいたけ　もやし たまねぎ　ヤングコーン きゅうり　みかん	こめ　むぎ かたくりこ さとう	あぶら	756 kcal 26.4g	いも
3（水）	文化の日									
4（木）	コッペパン せん切り野菜のスープ チーズポテト	牛乳 りんご	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリ りんご	コッペパン じゃがいも	あぶら	768 kcal 29.4g	さかな
5（金）	ごはん 呉汁 いわしのみぞれ煮	牛乳 きんぴら	とりにく　とうにゅう あつあげ　さつまあげ だいず　いわし　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら	856 kcal 33.1g	くだもの
8（月）	コッペパン カレーうどん 大豆といりこのつくだ煮	牛乳	あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ	コッペパン うどん さとう		815 kcal 34.4g	やさい
9（火）	ごはん にらたま汁 さんまの甘露煮	牛乳 いそかあえ	たまご とりにく さんま	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ　もやし しいたけ キャベツ	こめ さとう かたくりこ		780 kcal 30.6g	しゅじつ
10（水）	ごはん 炒り豆腐 大根の酢の物	牛乳 バナナ	あいびきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　えだまめ だいこん　バナナ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	848 kcal 31.9g	かいそう
11（木）	コッペパン ポトフ 小松菜サラダ（卵そぼろ）	牛乳 チョコ大豆クリーム	ポークビッツ そぼろたまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ　だいこん たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも さとう　チョコだいずクリーム	あぶら	839 kcal 29.0g	さかな
12（金）	ごはん けんちん汁 さばの南蛮漬け	牛乳 ミニアセロラゼリー	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ こんにゃく	こめ　さといも かたくりこ　さとう ミニアセロラゼリー	あぶら	834 kcal 28.0g	きのこ
15（月）	みかんパン きのこスパゲティ じゃこサラダ（しらす干し）	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ しめじ　キャベツ コーン	みかんパン スパゲティ さとう	あぶら	862 kcal 32.3g	まめ
16（火）	秋の香りごはん 野菜わん 厚焼き卵	牛乳 もやしのソテー	あぶらあげ　とうふ とりにく　かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しめじ　はくさい たまねぎ もやし	こめ さつまいも さとう	あぶら	772 kcal 29.3g	さかな
17（水）	ごはん 大根のべっこう煮 酢みそあえ	牛乳 メロン	ぎゅうにく さつまあげ あつあげ　こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん　こんにゃく きゅうり メロン	こめ さとう	あぶら ごま	810 kcal 27.2g	いも
18（木）	米粉パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳 棒チーズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	828 kcal 36.5g	やさい
19（金）	ごはん 豚汁 しいらのレモンソースあえ	牛乳 塩もみきゅうり みかん	ぶたにく とうふ しいら　むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	だいこん　はくさい なす　しょうが きゅうり　レモン　みかん	こめ さとう	あぶら	857 kcal 35.7g	たまご
22（月）	はちみつパン じゃがいものウインナー煮 きびなごのごまフライ	牛乳 かおりあえ	ウインナー	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ　しめじ かぶ　きゅうり えだまめ　あおじそ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	797 kcal 31.0g	かいそう
23（火）	勤労感謝の日									
24（水）	ごはん 煮込みおでん（うずらの卵） おひたし	牛乳 みかん	とりにく あつあげ　ちくわ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな	だいこん　みかん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう		836 kcal 30.6g	こざかな
25（木）	コッペパン さつまいもシチュー ほうれん草のソテー	牛乳 一食小魚	とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし	コッペパン さつまいも いんげんまめ	あぶら	787 kcal 30.1g	しゅじつ
26（金）	キムチチャーハン 中華スープ えびシュウマイ	牛乳 甘酢キャベツ	ぶたにく とりにく えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ	もやし　はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	760 kcal 29.9g	にゅうせいひん
29（月）	コッペパン ワンタンスープ 大学芋	牛乳	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	コッペパン さつまいも さとう　ワンタン	あぶら ごま	829 kcal 26.5g	やさい
30（火）	ハヤシライス （麦ごはん） ひじきサラダ	牛乳 りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　きゅうり しめじ　コーン グリンピース　りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	821 kcal 24.0g	さかな

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
830 kcal	34.2g

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

○季節の食材「きのこ」「さつまいも」「みかん」「りんご」を献立に使用しています。

○**11月8日**の『**いい歯の日**』にちなんで、カルシウムたっぷりのいりこを使った**「大豆といりこのつくだ煮」**を実施します。

○15日(月) ～ １９日(金)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。

○１７日（水）に、デザートとして県内産メロンを使用します。

○19日の『食育の日』は、長崎県内でとれた食材だけを使った『県内まるごと長崎県給食』を実施します。長崎県内で水揚げされたしいらを使用して「しいらのレモンソースあえ」が登場します。

○**１１月２４日**は『**いい日本食 = 和食の日**』にちなんで、和食の献立を実施します。
また、新献立として「煮込みおでん」を実施します。

★☆★今月の地元の食材★☆★

《佐世保産》
米・牛乳・煮干し・しいら・きゅうり
かぶ・なす・ほうれん草・パセリ

《長崎県産》
さば・豚肉・さつまいも・キャベツ
はくさい・ だいこん・ねぎ・しめじ
えのきたけ・しいたけ・わかめ
ひじき・しょうが・大豆・みかん
メロン