11 角 学校給食献立予定表 ②②① E世保书式Aブロックが学校



	こんだてめい		からだをつくる (赤)		からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える(緑)		ねつ ちから き 熱や力になる(黄)		エネルギー	がてい 家庭で食べて
	こんだて8 南人立 (1	名	1群	2辭	3群	4群	5群	6群	エネルキー	ほしい食品
(曜)			たんぱく質	カルシウム		ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	10.01.200
1	パーカーハウスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パーカーハウスパン	あぶら	623	Man Corpus Day
(0)	ミネストローネ	ゆでキャベツ	チキンカツ		トムト	しめじ	マカロニ	タルタルソース	kcal	
	チキンカツ ちゅうかどん	タルタルソース		+ = = = =	/= / I» /	キャベツ	いんげんまめ	+ 70.7	605	にゅうせいひ
_	(むぎごはん)	ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	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		あぶら	kcal	
(火)	こんぶあえ(きんしたまこ		きんしたまご	CYVISI		きゅうり みかん	さとう		21.7g	いも
3	C/030072 (C/00/2002	-/	2700/282		ぶんか ひ	CW 2.0 07070	CCJ		21.18	V10
(水)					文化の日					
4	コッペパン	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン	あぶら	617	5 MARION 1
	せんぎりやさいのスープ	りんご		チーズ	パセリ	セロリ	じゃがいも		kcal	Com S
	チーズポテト					りんご			24.1g	さかな
5	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	678	
(0)	ごじる	きんぴら	あつあげ さつまあげ		いんげん	ごぼう	さとう		kcal	
	いわしのみぞれに	4 - 1-	だいず いわし むぎみそ			4-41-30			27.0g	くだもの
8	コッペパン	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン		647	ma Da
	カレーうどん	_		いりこ		ごぼう	うどん		kcal	
	だいずといりこのつくだに ごはん		だいず たまご	ギ ルミニ・マ	I- /. I × /	ねぶかねぎ	さとう	-	27.7g	やさい
9	こはん にらたまじる	ぎゅうにゅう いそかあえ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ もやし	こめ さとう		613	
(火)	たらにましる さんまのかんろに	A LC (7.0) Y	さんま	ربرن	にり	しいたけ	さとつ かたくりこ		kcal 24.3g	しゅじつ
10	ごはん	ぎゅうにゅう	さんま あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ	あぶら	24.3g	
	いりどうふ	バナナ	とうふ	ר מואר מייט	C10010		さとう	めいら ごま	kcal	
	だいこんのすのもの	, , , ,	さつまあげ			きゅうり	かたくりこ	_5	26.0g	かいそう
11	コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ブロッコリー	キャベツ だいこん	コッペパン	あぶら	665	
	ポトフ	チョコだいずクリーム	そぼろたまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	.5.5.5	kcal	-
(木)	こまつなサラダ(たまごそ		C10 3/2002		こまつな	もやし	さとう チョコだいずクリーム		23.7g	さかな
12	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	こめ さといも	あぶら	665	
	けんちんじる	ミニアセロラゼリー	あぶらあげ		ピーマン	たまねぎ	かたくりこ さとう		kcal	3
(金)	さばのなんばんづけ		さば			こんにゃく	ミニアセロラゼリー		23.2g	きのこ
15	みかんパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ	みかんパン	あぶら	638	Dan-
	きのこスパゲティ			しらすぼし	ほうれんそう	しめじ キャベツ	スパゲティ		kcal	
(月)	じゃこサラダ(しらすぼし	<i>,</i>)				コーン	さとう		24.8g	まめ
16	あきのかおりごはん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ はくさい	こめ	あぶら	611	S MANAGE AND A STATE OF THE STA
	やさいわん	もやしのソテー	とりにく かまぼこ		あかピーマン	たまねぎ	さつまいも		kcal	
	あつやきたまご		あつやきたまご			もやし	さとう		24.0g	さかな
17	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん		こめ	あぶら	641	20
	だいこんのべっこうに	メロン	さつまあげ	わかめ	いんげん	きゅうり	さとう	ごま	kcal	
	すみそあえ		あつあげ こめみそ			メロン	- 4 - 10		22.2g	いも
	こめこパン	ぎゅうにゅう			にんじん	たまねぎ	こめこパン	あぶら	621	Colle
	ポークビーンズ	ぼうチーズ	だいず	チーズ	トマト	はくさい	じゃがいも		kcal	
`''	ブロッコリーのサラダ	ギ ュンにょう	ジャーノ	* = <i>L</i> =	ブロッコリー	だいこ/ けくさい	さとう	キ ごこ	28.2g	やさい
19	ごはん ぶたじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ	だいこん はくさい なす しょうが	こめ	あぶら	683	QQ
	ここと	しおもみきゅうり		1	Ī	1/4 U [/4 1/]	さとう		kcal	
	しいらのし、エンハノーフなう	みかん	コルバム かきもろう	1				l l		たキー
(金)	しいらのレモンソースあえ		しいら むぎみそ	ì	I= 6.1 ° 4	きゅうり レモン みかん	けちみつパン	ねぶら	28.9g	たまご
	はちみつパン	ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ	はちみつパン	あぶら	28.9g 624	
(金) 22	はちみつパン じゃがいものウインナーに	ぎゅうにゅう		ì	にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり	じゃがいも	あぶら ごま	28.9g 624 kcal	
(金) 22 (月)	はちみつパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう きびなご		きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ			28.9g 624	
(金) 22 (月) 23	はちみつパン じゃがいものウインナーに	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう きびなご	にんじん (ごろうかんしゃ) (労感謝の日	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり	じゃがいも		28.9g 624 kcal	かいそう
(金) 22 (月)	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ	ぎゅうにゅう かおりあえ		ぎゅうにゅう きびなご		きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり	じゃがいも		28.9g 624 kcal 24.8g	かいそう
(金) 22 (月) 23 (火)	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう	。 35かんしゃ サ 労感謝の日	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ	じゃがいも さとう		28.9g 624 kcal	かいそう
(金) 22 (月) 23 (火) 24	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう	。 35かんしゃ サ 労感謝の日	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん	じゃがいも さとう こめ		28.9g 624 kcal 24.8g	*
(金) 22 (月) 23 (火) 24	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのた	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きまご)	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ	きゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう こんぶ	。 35かんしゃ サ 労感謝の日	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく	じゃがいも さとう こめ じゃがいも		28.9g 624 kcal 24.8g	かいそう
(金) 22 (月) 23 (火) 24 (水)	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのた おひたし	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きまご) みかん	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご	きゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう こんぶ	労感謝の白 こまつな にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい	じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう	ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g	かいそう
(金) 22 (月) 23 (火) 24 (水) 25	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うすらのた おひたし コッペパン	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きまご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご	きゅうにゅう きびなご 動 きゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう	労感謝の白 こまつな にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン	じゃがいも さとう こめ じゃがいも さとう コッペパン	ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639	かいそう
(金) 22 (月) 23 (火) 24 (水) 25 (木) 26	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのた おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう まご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく	きゅうにゅう きびなご 動 きゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう	分感謝の日 こまつな にんじん ほうれんそう にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし もやし はくさいキムチ	じゃがいも さとう じゃがいも さとう コッペパン さつまいも いんげんまめ	ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal	かいそうこさかなこさかなしゅじつ
(金) 22 (月) 23 (火) 24 (水) 25 (木) 26	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのた おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きまご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	分感謝の日 こまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ	じゃがいも さとう じゃがいも さとう コッペパン さつまいも いんげんまめ	ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal	かいそうこざかなしゅじつ
(金) (月) (23 (火) (水) (水) (水) (木) (金)	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのた おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう かたくちいわし ぎゅうにゅう	*労感謝の日 こまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン はねぎ	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう じゃがいも さとう コッペパン さつまいも いんげんまめ こめ さとう	ごま あぶら あぶら	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g	かいそうこざかなしゅじつ
(金) (月) (月) (23 (火) (水) (水) (水) (木) (金) (金) (29	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのた おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ コッペパン	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう まご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく ぶだにく こびシュウマイ	ぎゅうにゅう きびなご	*労感謝の日 こまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン はねぎ にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう じゃがいも さとう コッペパン さつまいも いんげんまめ こめ さとう	あぶら あぶら あぶら	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657	かいそうこざかなしゅじつ
(金) (月) (23 (火) (水) (水) (水) (木) (金) (金) (29	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのだ おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ コッペパン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう かたくちいわし ぎゅうにゅう	*労感謝の日 こまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン はねぎ	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう じゃかいも さとう コッつまいも いんげんまめ こめ さとう	ごま あぶら あぶら	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657 kcal	かいそうこさかなこさかなしゅじつ
(金) (月) (23 (火) (火) (水) (木) (全) (全) (全) (全) (全) (月) (月)	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのだ おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ コッペパン ワンタンスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう まご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく たがきょウマイ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう かたくちいわし ぎゅうにゅう	常がますの日 ごまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン はねぎ にんじん はねぎ	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	じゃがいも さとう じゃがいも さとう コッつまいも いんげんまめ こめ さとう コッペパン さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657 kcal 21.5g	かいそうこざかなしゅじつ
(金) (月) (23 (火) (火) (水) (木) (全) (全) (全) (全) (全) (月) (月)	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのだ おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ コッペパン ワンタンスープ だいがくいも ハヤシライス	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きまご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく たがまばこ	ぎゅうにゅう きびなご ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう かたくちいわし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	*労感謝の日 こまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン はねぎ にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	じゃがいも さとう じゃかいも さとう コッつまがいも いんげんまめ こめ さとう コッペパン さとう	あぶら あぶら あぶら	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657 kcal 21.5g 652	かいそうこさかなこさかない。
(金) 22 (月) 23 (火) 24 (水) 25 (木) 26 (金) 29 (月) 30	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのだ おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ コッペパン ワンタンスープ だいがくいも ハヤシライス (むぎごはん)	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう まご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく たがきょウマイ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご 動 ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう かたくちいわし ぎゅうにゅう	常がますの日 ごまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン はねぎ にんじん はねぎ	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	じゃがいも さとう じゃかいも さとっぺパン さいかけんけんまめ こめ さとう コッつまいり こめ さとう コッつまいり こめ さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657 kcal 21.5g 652 kcal	かいそうこさかなこさかなことがない。
(金) (月) (23 (火) (火) (水) (水) (木) (金) (全) (全) (全) (全) (月) (水) (木) (全) (全) (全) (全) (全) (全) (全) (全	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのだ おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ コッペパン ワンタンスープ だいがくいも ハヤシライス	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう きまご) みかん ぎゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく たがきょウマイ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう かたくちいわし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	常がますの日 ごまつな にんじん ほうれんそう にんじん ピーマン はねぎ にんじん はねぎ	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	じゃがいも さとう じゃかいも さとう コッつまがいも いんげんまめ こめ さとう コッペパン さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657 kcal 21.5g 652 kcal 19.7g	かいそう こさかな こさかな しゅじつ きかない
(金) (月) (月) (23 (火) (火) (水) (本) (全) (金) (年) (月) (本) (金) (月) (月) (本) (全) (中) (月) (水) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのだ おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかユーブ えびシュウマイ コッペパン ワンタンスープ だいがくいも ハヤシライス (むぎごはん) ひじきサラダ	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう こまかん きゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ ぎゅうにゅう あまずらにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とびじュュウマイ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく	きゅうにゅう きびなご ぎゅうにゅう こんぶ きゅうにゅう かたくちいわし きゅうにゅう ひじき	デジア できる できまった でんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん はねぎ にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ ニーン もやし たまねぎ カーン カウレ たまねぎ カーン カウレ たまねぎ カーン カウレ たまねぎ カーン カウレ たまねぎ カーン カリンピース りんご	じゃがいも さとう こめ じゃかいも さとっ ついまいいも いんげいまめ こめとう コッつよいいも こめとう コックよい こめとう こかきさら	あぶら あぶら あぶら ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657 kcal 21.5g 652 kcal 19.7g	かいそう こざかな しゅじつ にゅうせいひ。 き摂取基準
(金) (月) (月) (23 (火) (火) (水) (本) (全) (金) (角) (月) (本) (金) (月) (明) (明) (明) (明) (明) (明) (明) (明	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ ごはん にこみおでん(うずらのだ おひたし コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ コッペパン ワンタンスープ だいがくいも ハヤシライス (むぎごはん)	ぎゅうにゅう かおりあえ ぎゅうにゅう こまかん きゅうにゅう いっしょくこざかな ぎゅうにゅう あまずキャベツ ぎゅうにゅう あまずらにゅう	ウインナー とりにく あつあげ ちくわ うずらのたまご とりにく ぶたにく とびじュュウマイ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく	きゅうにゅう きびなご ぎゅうにゅう こんぶ きゅうにゅう かたくちいわし きゅうにゅう ひじき	デジア できる できまった でんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん はねぎ にんじん	きゅうり レモン みかん たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ だいこん みかん こんにゃく はくさい たまねぎ コーン もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ コーン プリンピース りんご アグリンピース りんご	じゃがいも さとう じゃかいも さとっぺパン さいかけんけんまめ こめ さとう コッつまいり こめ さとう コッつまいり こめ さとう	あぶら あぶら あぶら ごま	28.9g 624 kcal 24.8g 667 kcal 25.0g 639 kcal 25.2g 581 kcal 23.7g 657 kcal 21.5g 652 kcal 19.7g	かいそう こざかな こざかな しゅじつ しゅさい

★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。
- $O11\overline{\beta}8\overline{\beta}$ 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。
- O15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。
- O17目(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。

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 △△△

		<u> </u>	/ J		ب ۱۱۵۸۲ کند د					
В			からだをつくる (赤)		からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)		熱し力になる (黄)		エネルギー	かていてた。家庭で食べて
(222)	献立名	3	1群	2群	3群	4群	5群	6群		ほしい後品が
(曜)	1° + 1.431°.	4 50	たんぱく質	カルシウム	l= / » /	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	たんぱく質	
1		牛乳 ゆでキャベツ	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	パーカーハウスパン マカロニ	あぶら _{タルタルソース}	842 kcal	
(月)		タルタルソース	テキンカン		1- 4 1-	キャベツ	いんげんまめ	9109109-2		にゅうせいひん
2		<u> </u>	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しいたけ もやし		あぶら	756	20
		みかん	さつまあげ	こんぶ		たまねぎ ヤングコーン	かたくりこ		kcal	
(火)	昆布あえ(錦糸卵)		きんしたまご			きゅうり みかん	さとう		26.4g	いも
3 (水)	ぶんか ひ 文化の日									
4	コッペパン	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン	あぶら	768	· minim
·	せん切り野菜のスープ	りんご		チーズ	パセリ	セロリ	じゃがいも		kcal	
(木)	チーズポテト					りんご			29.4g	さかな
5		牛乳 きんぴら	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	856	
(金)	呉汁 いわしのみ ぞ れ煮	きんぴら	あつあげ さつまあげ だいす いわし むぎみそ		いんげん	ごぼう	さとう		kcal 33.1g	くだもの
<u>(亚)</u>		牛乳	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン		815	\1C 00)
J	カレーうどん	1 50		いりこ	12,00,0	ごぼう	うどん		kcal	
(月)	大豆といりこのつくだ煮		だいず			ねぶかねぎ	さとう		34.4g	やさい
9		牛乳	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし	こめ		780	
(11)		いそかあえ	とりにく	のり	にら	しいたけ	さとう		kcal	
<u>(火)</u> 10	さんまの甘露煮 ごはん	牛乳	さんま あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	かたくりこ こめ	あぶら	30.6g 848	しゅじつ
10		午乳 バナナ	とうふ	ר שואר שיט	100/0	だいこん バナナ	さとう	ごま	646 kcal	-
(水)	大根の酢の物		さつまあげ			きゅうり	かたくりこ		31.9g	かいそう
11		牛乳	ポークビッツ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	キャベツ だいこん	コッペパン	あぶら	839	· Million
	ポトフ	チョコ大豆クリーム	そぼろたまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		kcal	
(木)	小松菜サラダ(卵そぼろ)	4. 如	1-77	+*·=/=	こまつな	もやし	さとう チョコだいずクリーム	+ >*:>	29.0g	さかな
12	ごはん けんちん汁	牛乳 ミニアセロラゼリー	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	834	\$ 0€
(金)	さばの南蛮漬け	ベーグビログビグー	さば		C-42	こんにゃく	ミニアセロラゼリー		kcal 28.0g	きのこ
15		牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん		みかんパン	あぶら	862	() () () () () () () () () ()
	きのこスパゲティ			しらすぼし	ほうれんそう	しめじ キャベツ	スパゲティ		kcal	
(月)	じゃこサラダ(しらす干し					コーン	さとう		32.3g	まめ
16		牛乳	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ はくさい	こめ	あぶら	772	Maria
(火)	野菜わん 厚焼き卵	もやしのソテー	とりにく かまぼこ あつやきたまご		あかピーマン	たまねぎ もやし	さつまいも さとう		kcal 29.3g	さかな
17		牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく	こめ	あぶら	810	200
	大根のべっこう煮	メロン	さつまあげ	わかめ	いんげん	きゅうり	さとう	ごま	kcal	
(水)	酢みそあえ		あつあげ こめみそ			メロン			27.2g	いも
18	米粉パン	牛乳 ボーブ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こめこパン	あぶら	828	
(木)	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	棒チーズ	だいず	チーズ	トマト ブロッコリー	はくさい	じゃがいも さとう		kcal 36.5g	やさい
19	ブロッコリーのサラタ ごはん	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー はねぎ	だいこん はくさい	こめ	あぶら	36.5g 857	
'		塩もみきゅうり	とうふ	2.2 2 (2.0)		なす しょうが	さとう	25.5.5	kcal	
(金)	しいらのレモンソースあえ		しいら むぎみそ			きゅうり レモン みかん			35.7g	たまご
22		牛乳	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	はちみつパン	あぶら	797	
	じゃがいものウインナー煮	かおりあえ		きびなご		かぶ きゅうり	じゃがいも	ごま	kcal	
<u>(月)</u> 23	きびなごのごまフライ				734/1	えだまめ あおじそ	さとう		31.0g	かいそう
(火)				きん 勤	ろうかんしゃ ひ 労感謝の日					
24	ごはん	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん みかん	こめ		836	m.
	煮込みおでん(うずらの卵)	あつあげ ちくわ			こんにゃく	じゃがいも		kcal	E La
(水)		みかん	うずらのたまご			はくさい	さとう		30.6g	こざかな
25		牛乳	とりにく		にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	787	
(*)	さつまいもシチュー ほうれん草のソテー	一食小魚		かたくちいわし	はつれんそう	コーン もやし	さつまいも いんげんまめ		kcal 30.1g	しゅじつ
(木) 26		牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし はくさいキムチ		あぶら	760	
20	中華スープ	甘酢キャベツ	とりにく	J - W J	ピーマン	たまねぎ	さとう	3,5,5	kcal	
(金)	えびシュウマイ		えびシュウマイ		はねぎ	キャベツ				にゅうせいひん
29	コッペパン	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	コッペパン	あぶら	829	A
(5)	ワンタンスープ		かまぼこ		はねぎ	たまねぎ	さつまいも	ごま	kcal	
(月)	大学芋	上 回	ギッスにノ	ギルスにここ	1-61.6	たまわぎ キュミハ	さとう ワンタン	なびこ	26.5g	やさい
30	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 りんご		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	こめ むぎ	あぶら	821 kcal	S MANAGEMENT S
(火)	ひじきサラダ	· <i>510</i> C		000		グリンピース りんご	さとう		24.0g	さかな
\/ \/										全担の甘油

*献笠や使用する資格は時季や天候、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・愛崎県産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

〇季節の食材^い「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確った「大豆といりこのつくだ煮」を実施します。

- O15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。
- O17目(水)に、デザートとして県内産メロンを使用します。
- O19日の『食育のロ』は、製造財物でとれた食材だけを使った『鴬肉まるごと製造は含まる。 を実施します。 製造場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、和食の献笠を実施します。 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》

830

342g

佐世保市立Aブロック中学校

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

