

令和3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(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		1群	2群	3群	4群				5群	6群
1 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ だいがくいも ヨーグルト	ミートボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	はくさい エリンギ	たまねぎ	パン さつまいも さとう	あぶら いりごま	687 22.0	
2 (火)	くりごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる あつやきたまご おひたし	あつやきたまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	こんにやく ごぼう	こめ もちこめ あずき さとう	くり	611 21.8	
4 (木)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう すましじる とりのたつたあげ かおりあえ	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり しょうが	たまねぎ	こめ さつまいも でんぶん	あぶら	663 27.2	
5 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご	キャベツ	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	666 19.6	
8 (月)	くろさとうパン ぎゅうにゅう ビーフンじる いりこのつくだに りんご	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	りんご	たまねぎ	パン ビーフン さとう		558 25.8	
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さんまうめに しおもみやさい	さんま がんとどき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	687 25.3	
10 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ	にんじん	みかん エリンギ	たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	639 24.0
11 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの(きんしたまご)	どうふ ぶたひきにく たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	676 28.2	
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる こいわしたつたあげ くきわかめのいために	あつあげ とりにく くきわかめ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	こんにやく	こめ さつまいも さとう	あぶら	695 24.2	
15 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう かぶのクリームに しらすいりソテー(しらすぼし)	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ	かぶ キャベツ コーン	たまねぎ もやし	パン こむぎこ	マーガリン あぶら	597 24.3	
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん さばのにつけ ごまあえ	さば どうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし しょうが	はくさい ぶかねぎ	こめ さとう	いりごま	610 27.9	
17 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ドレッシングサラダ りんご	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	りんご たまねぎ	キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	621 25.9	
18 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん ひよつづのすのもの	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ	きゅうり	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ		590 21.3	
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそじる さかなのバーベキューソース しおもみきゅうり みかん	しいら どうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	みかん だいこん たまねぎ	きゅうり しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら	696 27.0	
22 (月)	はちみつパン ぎゅうにゅう カレーうどん こんぶあえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	かぶ ぶかねぎ	たまねぎ	パン うどん さとう		596 22.8	
24 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ オムレツ キャベツのソテー いちごジャム	オムレツ タチウオボール	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あかピーマン	キャベツ	たまねぎ	パン ジャム	あぶら	603 26.7	
25 (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 すみそあえ パナナ	あつあげ ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	バナナ こんにやく	こめ さとう	あぶら	653 21.1	
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さけしおやき ゆかりあえ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら	623 24.8	
29 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこととうにゅうのポタージュ ツナいりソテー みかん	どうにゅう ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	みかん たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	あぶら	603 24.7	
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん きりぼしだいこんのすのもの	あつあげ とりにく ちくわ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん きゅうり	こんにやく きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	いりごま あぶら	645 24.2	

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

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。私たちの地域の「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。



15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・しいら・きゅうり・ほうれんそう・パセリ・さつまいも
- ★長崎県産：だいたい・くきわかめ・わかめ・はくさい・キャベツ・ねぎ・だいこん・しょうが・エリンギ・しめじ・みかん
- ★2日(火)は秋の収穫祭の行事食『栗ごはん』です。
- ★8日(月)はいい歯の日のメニューとして『いりこの佃煮』『りんご』を取り入れています。

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

令和3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	
1 (月)	コッペパン 牛乳 肉団子スープ 大学芋 元気ヨーグルト	ミートボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	はくさい たまねぎ エリンギ	パン さつまいも さとう	あぶら いりごま	852 26.3
2 (火)	栗ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 厚焼き卵 おひたし	あつやきたまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ もちごめ あずき さとう	くり	763 26.3
4 (木)	さつまいもごはん 牛乳 すまし汁 鶏の竜田揚げ かおりあえ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり かおり たまねぎ しょうが	こめ さつまいも でんぷん	あぶら	854 35.9
5 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ	こめ じゃがいも むぎ さとう	あぶら	846 23.9
8 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ピーマン汁 いりこの佃煮 りんご	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ	パン ピーマン さとう		701 32.2
9 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 さんま梅煮 塩もみ野菜	さんま がんとどき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	897 32.8
10 (水)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ	みかん たまねぎ エリンギ セロリ	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら	781 29.2
11 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物(錦糸卵)	とうふ ぶたひきにく たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	こまあぶら あぶら	858 34.9
12 (金)	ごはん 牛乳 さつま汁 小さい竜田揚げ 茎わかめの炒め煮	あつあげ とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう くわかめ こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが こんにゃく	こめ さつまいも さとう	あぶら	907 30.6
15 (月)	コッペパン 牛乳 かぶのクリーム煮 しらす入りソテー(しらす干し)	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ	かぶ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ	マーガリン あぶら	737 29.7
16 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん さばの煮付け ごまあえ	さば とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし しょうが 深ねぎ	こめ さとう	いりごま	769 34.2
17 (水)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ りんご	たいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	りんご たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	832 34.1
18 (木)	麦ごはん 牛乳 親子丼 ひよこつるの酢の物	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり エリンギ	こめ むぎ はるさめ さとう		747 26.1
19 (金)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 魚のバーベキューソース 塩もみきゅうり みかん	しいら とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	みかん だいこん たまねぎ	こめ さつまいも さとう	あぶら	874 33.3
22 (月)	はちみつパン 牛乳 カレーうどん 昆布和え	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	かぶ ふかねぎ たまねぎ	はちみつパン うどん さとう		806 29.7
24 (水)	コッペパン 牛乳 チンゲン菜のスープ オムレツ キャベツのソテー いちごジャム	オムレツ タチウオボール	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あかピーマン	キャベツ たまねぎ	コッペパン ジャム	あぶら	740 32.2
25 (木)	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 酢みそあえ バナナ	あつあげ ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり バナナ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	817 25.6
26 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 鮭塩焼き ゆかりあえ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ゆかり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	830 37.3
29 (月)	コッペパン 牛乳 米粉と豆乳のポターージュ ツナ入りソテー みかん	とうにゅう ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	みかん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	あぶら	748 30.4
30 (火)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 切り干し大根の酢の物	あつあげ とりにく ちくわ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん きゅうり きりほしだいこん	こめ さといも さとう	いりごま あぶら	819 29.8

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

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。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。



15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・しいら・きゅうり・ほうれんそう・パセリ・さつまいも

★長崎県産：たいす・くわかめ・わかめ・はくさい・キャベツ・ねぎ・だいこん・しょうが・エリンギ・しめじ・みかん

★2日(火)は秋の収穫祭の行事食『栗ごはん』です。

★8日(月)はいい歯の日のメニューとして『いりこの佃煮』『りんご』を取り入れています。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g