

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (水)	牛乳 栗ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん お米のカップケーキ	卵 豆腐 赤かぼ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ 黄ピーマン	こめ 蒸し栗 カップケーキ でん粉	揚げ油 黒ごま	煮干 だし昆布	675 26.3	788 28.1
2 (木)	牛乳 米粉パン 白菜とかぶのクリームスープ ブロッコリーのごまドレッシングあえ (1食ドレッシング) みかん	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん プロコラー パセリ	みかん キャベツ たまねぎ	はくさい かぶ	米粉パン 1食ドレッシング		584 24.9	713 29.9
6 (月)	牛乳 食パン じゃがいものバーコン煮 ビーンズサラダ いちごジャム	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも さとう いちごジャム いんげん豆・ひよこまめ	油	765 25.1	859 27.9
7 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 ひじきの炒り煮 いわしのみぞれ煮	いわし 豆腐 麦みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	だいこん しょうが	こんにやく さつま芋	こめ さつまいも 砂糖	油 煮干	714 28.4	768 29.3
8 (水)	牛乳 小魚チャーハン わかめスープ 春巻き 中華サラダ	豆腐 かまぼこ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しらす干し きゅうり	だいこん えのきたけ コーン	こめ 春巻き 砂糖	油 ごま油	639 22.4	753 25
9 (木)	牛乳 はちみつパン 白菜と肉団子のスープ ペンネのミートソース りんご	スカーレットホール 合びき肉	牛乳	にんじん ダイストマト	りんご はくさい しめじ	たまねぎ えのきたけ	ハチミツパン いんげん豆・ひよこまめ ペンネ 春雨 さとう		675 26.3	852 33.7
10 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 切干大根の酢の物 ホキのてんぷら	厚揚げ ホキ 天揚げ うずらの卵 鶏肉 天ぷら	牛乳	にんじん キヌナ	たまねぎ きゅうり しいたけ 切干大根	こんにやく たけのこ ごぼう	こめ 砂糖	油 白ごま 煮干	824 32	899 33.4
13 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー みかん	豚肉 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	にんじん	みかん キャベツ	たまねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	724 29.2	817 32
14 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 小松菜サラダ	豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな インゲン	たまねぎ たけのこ しいたけ	だいこん きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	白ごま	678 24.3	732 25.3
15 (水)	牛乳 ごはん 白玉汁 白身魚の照り焼き おひたし	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	はくさい だいこん	もやし しょうが	こめ 白玉餅 砂糖	煮干 だし昆布	693 31.2	747 32.1
16 (木)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ えびカツ ゆでキャベツ タルタルソース	エビカツ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	パーカーハウスパン タルタルソース 油		661 25.8	802 30.2
17 (金)	牛乳 ゆかりごはん(麦入り) 親子うどん きびなごフライ ごまあえ	卵 鶏肉 赤かぼ	牛乳 きびなごフライ わかめ	葉ねぎ	たまねぎ きゅうり	もやし	こめ 冷凍うどん 砂糖 麦	油 白ごま さば削り節 だし昆布	773 30.9	831 31.7
20 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	えのきたけ マッシュルーム	コッペパン ラビオリ じゃがいも 砂糖		803 33.5	850 34.9
21 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 大根のみそ煮 厚焼卵	厚焼卵 たちうおつみれ てんぷら 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん しめじ	たまねぎ えだまめ	こめ 里芋 砂糖	油 煮干	666 28.4	720 29.3
22 (水)	牛乳 麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ オレンジ	キャベツ りんごビュレ	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油	786 20.4	839 21.4
24 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの炒め物 納豆	厚揚げ 納豆 合びき肉 てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう	つきこんにやく むき枝豆(冷)	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油	814 33.4	868 34.3
27 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ ジャーマンポテト オムレツ	オムレツ 大豆 ウインナー 鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	コーン(冷) セロリー	コッペパン じゃがいも ひよこ豆・いんげん豆 麦	油 オリーブ油	754 32	847 34.9
28 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ きゅうり	もやし しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	695 25.6	748 26.5
29 (水)	牛乳 ごはん かきたま汁 れんこんとしいたけのきんぴら お魚ぎょうざ	お魚餃子 卵 赤かまぼこ てんぷら 青海苔	牛乳 赤かまぼこ てんぷら 青海苔	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	れんこん しいたけ	こめ 砂糖	揚げ油 ごま油 油 煮干 だし昆布	701 24.4	754 25.3
30 (木)	牛乳 パインパン 千切り野菜のスープ 鶏肉のハーブ焼き 野菜のソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし	キャベツ コーン	パインパン	油 バジル	672 32.2	832 36.5

基準値	
750kcal	820kcal
28.0g	32.0g

## 実りの秋です

春に種をまき、秋に作物が実ることから秋は「実りの秋」といわれます。自然の恵みに感謝し、豊かに実ったことをお祝いして「収穫祭(くんち)」が行われます。

1日から3日は「佐世保くんち」です。1日は、くんちのお祝い献立として、栗ごはんを取り入れています。

## 11月8日は「いい歯の日」です

11月8日は、「いい歯の日」です。この日は、カルシウムを多く含む食材のしらすが、豆腐 わかめなどを



### 佐世保産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し れんこん パセリ

### 長崎県産の食材(予定)

じゃがいも きゅうり ねぎ 白菜 かぶ みかん

## 食事への感謝を忘れずに!

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。



平成 29 年 11 月 学校給食予定献立表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			だし等	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
	のりちりほし、豆腐、わかめほしを 使った献立です。						

