平成 30 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						だし類	栄養価(小) エネルギー たんぱく質	栄養価(中) エネルギー たんぱく質
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	牛乳　コッペパン　ミネストローネ 鶏肉のハニーマスタード　カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト　にんじん 赤ピーマン	キャベツ　たまねぎ きゅうり　しめじ 枝豆　セロリ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 麦 砂糖 はちみつ	油 オリーブ油		747 32	841 34.9
2 (金)	牛乳　栗ごはん　すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん　米粉のカップケーキ	ホキ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	赤ピーマン　にんじん 青ピーマン	たまねぎ　えのきたけ きくらげ　黄ピーマン	こめ　栗 里芋 ｶｯﾌﾟｹｰｷ でん粉　砂糖	油 黒ごま	煮干 だし昆布	780 28.9	817 29.4
5 (月)	牛乳　パインパン　わんたん汁 ポテトオムレツ　白菜サラダ	ﾎﾟﾃﾄｵﾑﾚﾂ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　はくさい もやし　きゅうり	パインパン ワンタン 砂糖	油		656 25.6	816 29.9
6 (火)	牛乳　ごはん　筑前煮 昆布サラダ　バナナ	鶏肉 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん	バナナ　きゅうり こんにゃく　れんこん ごぼう　枝豆 コーン	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	757 24.1	811 25.1
7 (水)	牛乳　小魚チャーハン　中華スープ 肉シュウマイ　甘酢和え	肉しゅうまい 豆腐 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん　にら 葉ねぎ	きゅうり　だいこん もやし　たまねぎ コーン	こめ 春雨 砂糖	油		727 26.6	779 27.1
8 (木)	牛乳　コッペパン　卵スープ チリコンカン　オレンジ	卵 合びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	オレンジ　たまねぎ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 でん粉			708 32.2	802 35.1
9 (金)	牛乳　ごはん　厚揚げと野菜の煮物 野菜のおかか炒め　納豆	厚揚げ うずら卵 納豆 鶏肉　かつお節	牛乳	にんじん	こんにゃく　キャベツ たまねぎ　たけのこ もやし　枝豆	こめ 砂糖	ごま油	煮干	747 31	800 31.9
12 (月)	牛乳　コッペパン　カレービーンズ ごまドレッシングサラダ　角チーズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	ごま 油		729 28.5	823 31.3
13 (火)	牛乳　ごはん　さつま汁　魚の甘辛煮 蓮根ときのこのきんぴら	サバ 豆腐 麦みそ 鶏肉　天ぷら	牛乳	にんじん　葉ねぎ	れんこん　こんにゃく だいこん　しいたけ しょうが	こめ さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま油	煮干	847 32.8	900 33.6
14 (水)	牛乳　ごはん　あじのつみれ汁 上対馬とんちゃん　りんご	豚肉 厚揚げ あじつみれ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん　ピーマン	りんご　たまねぎ しめじ	こめ 里芋 砂糖	ごま 油 ごま油	煮干	750 30.6	803 31.5
15 (木)	牛乳　米粉パン　白菜とかぶのクリームスープ ほうれん草のソテー　みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	ほうれん草　にんじん	みかん　はくさい かぶ　たまねぎ コーン	米粉パン じゃがいも	油		624 26.4	751 31.2
16 (金)	牛乳　麦入りゆかりごはん　親子うどん きびなごの天ぷら　もやしの炒め物	卵 かまぼこ 鶏肉	牛乳 きびなご	青ピーマン　にんじん 赤ピーマン　葉ねぎ	もやし　たまねぎ 黄ピーマン	こめ うどん 麦　でん粉 小麦粉	油	さば節 だし昆布	708 30.8	798 32.2
19 (月)	牛乳　コッペパン　スープスパゲティ タラのソテー　ブロッコリーサラダ	タラ 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ パセリ	きゅうり　たまねぎ コーン　しめじ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油		716 37	809 39.9
20 (火)	牛乳　ごはん　野菜わん 豆腐ハンバーグ　きのこソース　一食豆	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ うずら卵 かまぼこ 一食豆	牛乳	にんじん	だいこん　たまねぎ はくさい　えのきたけ しいたけ　しめじ	こめ でん粉	油	煮干 だし昆布	708 27.4	762 28.4
21 (水)	牛乳　ごはん　にら玉汁 さんま梅煮　磯の香あえ	さんま梅煮 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 焼きのり	にんじん　にら	たまねぎ　はくさい もやし　えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉		煮干 だし昆布	719 29.1	774 30
22 (木)	牛乳　はちみつパン　とうもろこしのスープ コロッケ　キャベツのソテー	鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン	はちみつパン コロッケ	油		678 23.4	830 28.1
26 (月)	牛乳　パーカーハウスパン　えびカツ じゃがいもと肉団子のスープ　ゆでキャベツ タルタルソース	えびカツ 肉団子	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ じゃがいも	油 タルタルソース		700 27.8	841 32.1
27 (火)	牛乳　ごはん　牛丼 きゅうりとわかめの酢の物　ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん　いんげん	たまねぎ　きゅうり こんにゃく　深ねぎ ごぼう　しめじ	こめ 砂糖			715 27.7	769 28.6
28 (水)	牛乳　麦ごはん　白玉団子汁 厚焼卵　大根のみそ煮	厚焼卵 鶏肉 かまぼこ 天ぷら　赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ しめじ　枝豆	こめ 白玉団子 麦 砂糖		煮干 だし昆布	678 27	767 28.6
29 (木)	牛乳　黒砂糖パン　じゃがいものベーコン煮 野菜とツナのソテー　グレープフルーツ	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ　たまねぎ キャベツ　しめじ 枝豆	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも 砂糖			630 26.3	779 30.7
30 (金)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 ししゃも磯辺フライ　おひたし	豆腐 豚挽肉 赤みそ	牛乳 ししゃも磯辺フライ	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　きゅうり もやし　しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油		800 29.2	853 30.1
									平均値	平均値
								エネルギー（kcal）	720	820
								たんぱく質（g）	28.8	30.0

佐世保産の使用食材(予定)

米　牛乳　煮干し　パセリ　さつまいも
れんこん　キャベツ

長崎県産の使用食材(予定)

きゅうり　ねぎ　しょうが　えのきたけ　しめじ
しいたけ　みかん　きびなご　さば

11月の献立について

○させぼくんちのお祝いとして「栗ごはん」を取り入れています。
○11月8日の「いい歯の日」にあわせて、小魚を使った「小魚チャーハン」を取り入れています。
○季節の食べ物として、みかんやりんご、きのこ類、さんま、れんこん、大根、白菜、さつまいも
　などを取り入れた献立を予定しています。