

令和5年 11 月 学校給食予定献立表



佐世保市立世知原中学校

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (水)	牛乳 レーズンパン きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ	レーズンパン スパゲティ さとう	あぶら	790 31.1
2 (木)	牛乳 菜ごはん 鶏ごぼう汁 鱈の塩焼き おひたし	あすき あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ もちこめ さとう	くり	789 28.9
6 (月)	牛乳 はちみつパン ワンタン汁 大学芋 ももゼリー	ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	はちみつパン ワンタン さとう さつまいも ももゼリー	あぶら くろこま	819 27.0
7 (火)	牛乳 ごはん じゃがいもそぼろ煮 厚焼き卵 酢みそあえ	あいびきにく さつまあげ たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	807 31.9
8 (水)	牛乳 コッペパン 太平燕(うすらの卵) 大豆といりこの佃煮 みかん	ふたにく うすらのたまご だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ みかん	コッペパン はるさめ さとう	あぶら	725 34.2
9 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	752 33.7
10 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) ひじきサラダ パナナ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら	803 25.7
13 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポターージュ ツナサラダ(ツナ)	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも こめ さとう	あぶら	716 29.9
14 (火)	市音楽発表会 お弁当の日							
15 (水)	牛乳 米粉パン カレーピーンズ ほうれん草のソテー メロン	ふたにく だいず ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ メロン	こめこパン じゃがいも	あぶら	787 36.1
16 (木)	牛乳 親子丼(麦ごはん) 茎わかめの酢の物 1食ナッツ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	ミックスナッツ	740 29.6
17 (金)	牛乳 ごはん まるごと長崎県みそ汁 しいらのフライ ゆでキャベツ みかん 1食ソース	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	だいこん キャベツ みかん	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	814 30.2
20 (月)	牛乳 黒砂糖パン ビーフン汁 肉しゅうまい 野菜炒め 青りんご	ふたにく かまぼこ ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン あおりんご	くろざとうパン ビーフン	あぶら	749 31.7
21 (火)	牛乳 さつま芋ごはん すまし汁 ししゃもフライ かおりあえ	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さつまいも	あぶら	739 24.3
22 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトとキャベツのスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 オレンジ スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり オレンジ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう		787 37.5
24 (金)	牛乳 ごはん 牛肉と大根のべっこう煮	ぎゅうにく さつまあげ あつあげ いわし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん えだまめ キャベツ うめ	こめ さとう	あぶら	827 32.8
27 (月)	牛乳 コッペパン コーンポターージュ オムレツ コールスローサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	798 35.5
28 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 秋刀魚のみぞれ煮 ゆかりあえ	とりにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ こんにゃく しょうが はくさい だいこん	こめ さつまいも		767 29.8
29 (水)	牛乳 コッペパン 卵スープ チリコンカン ヨーグルト	たまご あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ	コッペパン かたくりこ	あぶら	738 37.4
30 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ 酢豚 みかん	おさかなボール ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン ピーマン	たまねぎ しょうが みかん	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	826 29.9
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							学校給食	830
*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。							摂取基準	34.2

17日 県内まるごと長崎県給食

私たち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。



13日～17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17日の給食の食材は、すべて佐世保市産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！

・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。

★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・かぶ・だいこん・しいら・さつまいも

★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・いりこ・しょうが・ほうれん草・エリンギ・麦・豆腐・みかん・しいたけ・キャベツ・はくさい・えのきたけ

★2日(木)は秋の収穫祭の行事食『菜ごはん』です。

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