

令和 元 年 11 月

学校給食献立予定表(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)	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 (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	ピーマン ねぎ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ 黄ピーマン	こめ 栗 カップケーキ 砂糖 でん粉	油 黒ごま	煮干 だし昆布	760	811
									29.6	30.6
5 (火)	牛乳 ゆかりごはん 親子うどん キャベツときのこの炒め物	卵 ウインナー 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ	こめ うどん でん粉	油	さば節 だし昆布	745	807
									31.1	32.3
6 (水)	牛乳 ごはん さつま汁 茎わかめの酢の物 納豆	厚揚げ 納豆 鶏肉 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん こんにゃく	こめ さつまいも 砂糖	ごま油	煮干	712	774
									26.1	28.6
7 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 大根サラダ バナナ	ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	バナナ たまねぎ しめじ セロリ	コッペパン マカロニ 砂糖	油		579	749
									20.3	25.6
8 (金)	牛乳 小魚チャーハン わかめスープ いかの天ぷら きんぴら	いか天ぷら 豆腐 天ぷら	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく コーン	こめ 砂糖	油		712	770
									26.6	27.5
11 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン パセリ	りんご だいこん たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 白いんげん豆 ひよこ豆 砂糖	油 白ごま		692	842
									26.6	30.9
12 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 シイラの照り焼き いそ香和え	シイラ 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖			782	835
									35.6	36.6
13 (水)	牛乳 ごはん かき卵汁 お魚コロッケ 蓮根のきんぴら	お魚コロッケ 卵 かまぼこ 天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	729	790
									27.3	28.4
14 (木)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶのクリームスープ しらす干し入りソテー みかん	鶏肉	牛乳 しらす干し 粉チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	みかん はくさい たまねぎ	コッペパン	油		588	751
									24.2	29.7
15 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 大根のみそ煮 厚焼卵	厚焼卵 あじつみれ 厚揚げ 天ぷら 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しめじ 枝豆	こめ 砂糖		煮干 だし昆布	702	757
									29.7	30.8
18 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ コロッケ ゆでキャベツ 1食ソース	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パーカーハウスパン コロッケ ラビオリ じゃがいも	油		729	902
									23.5	29.2
19 (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 にら	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		691	745
									25.0	25.9
20 (水)	牛乳 麦ごはん 白玉団子汁 さばの塩麹焼き おひたし しそ味ひじき	さば 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しそ味ひじき	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 白玉もち 麦 砂糖		煮干 だし昆布	759	817
									33.8	34.8
21 (木)	牛乳 パインパン ソバ・デ・アホ きびなごのエスカベッチェ	卵 ベーコン	牛乳 きびなご	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ セロリ 黄ピーマン	パインパン 砂糖 でん粉 玉ふ	油 オリーブ油		590	765
									26.6	31.1
22 (金)	牛乳 ごはん 野菜わん ハンバーグきのこソース ミックスナッツ	ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ しめじ	こめ でん粉 そら豆 ひよこ豆	油 アーモンド	煮干 だし昆布	761	817
									31.0	31.5
25 (月)	牛乳 米粉パン スープスパゲティ 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	米粉パン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油		740	850
									32.9	37.8
26 (火)	牛乳 ごはん 春雨汁 大豆のいそ煮 ヨーグルト	豆腐 大豆 鶏肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ 緑豆春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	737	791
									28.0	28.8
27 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 切干大根の酢の物	厚揚げ 合びき肉 天ぷら 米みそ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり こんにゃく 切干大根	こめ 里芋 砂糖		煮干	734	823
									27.7	29.6
28 (木)	牛乳 はちみつパン じゃがいものベーコン煮 オムレツ りんごサラダ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご しめじ	きゅうり キャベツ グリーンピース	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油	722	894
									25.2	30.2
29 (金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 卵入りソテー みかん	豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	みかん たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも 麦	白ごま 油		840	846
									24.8	25

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 パセリ さつまいも
れんこん キャベツ 煮干し シ

長崎県産の使用食材(予定)

きゅうり しょうが えのきたけ エリンギ

13日(水)から19日(火)は、
地場産物使用推進週間です。
佐世保産や長崎県産の食材を多く
取り入れています。

11月の献立について

- 1日(金)は、秋の収穫のお祝いとして「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。
- 2020年は東京オリンピックで、世界中の人たちが日本に集まります。応援メニューとして21日(木)に、スペイン料理である「ソバ・デ・アホ(にんにくのスープ)」と「きびなごのエスカベッチェ(南蛮漬け)」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、さば、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。

11月23日は **勤労感謝の日**
食べ物を作ってくれる人や、食べられるこ
とに感謝しましょう。



基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均値	平均値
715	807
27.8	30.2