平成２９年　　１１月　学校給食献立表

佐世保市宇久学校給食センター

日	曜	献　立	体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる(黄色)		中学校 エネルギー / たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	黒砂糖パン　牛乳 和風スパゲティ ドレッシングサラダ　バナナ	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ エリンギ　コーン バナナ	パン　スパゲティ 砂糖	油	836 kcal 31.8
2	木	赤飯　牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ　ゆかりあえ	豚肉 厚揚げ　小豆 ちくわ　麦みそ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう　大根 こんにゃく　しょうが きゅうり	ごはん　もちごめ 里芋	油	791 kcal 30.7
3	金	文化の日							
6	月	文化祭振替休業日							
7	火	麦ごはん　牛乳 ビーフカレー コールスローサラダ　りんご	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ　コーン キャベツ　りんご	ごはん　麦 じゃがいも 砂糖	油	887 kcal 22.9
8	水	コッペパン　牛乳 五目うどん　ししゃも磯の香フライ 大根サラダ　ごまドレッシング	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	玉ねぎ　大根 きゅうり	パン　うどん	油 ドレッシング	818 kcal 33.5
9	木	ごはん　牛乳 中華スープ 八宝菜　一食のり	豚肉　豆腐 かまぼこ エソ,イトヨリ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ　はくさい エリンギ	ごはん 春雨 砂糖　片栗粉	油	781 kcal 27.8
10	金	ごはん　牛乳 すまし汁 いわしの梅煮　浦上そぼろ	豆腐　いわし 豚肉　さつま揚げ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ　えのきたけ こんにゃく　ごぼう もやし	ごはん 砂糖	油 いりごま	794 kcal 29.3
13	月	はちみつパン　牛乳 豆のポタージュ キャベツのソテー　オレンジ	鶏肉 ミニウインナー 大豆	牛乳 調理用牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ　キャベツ オレンジ	パン じゃがいも	油	800 kcal 35.4
14	火	ごはん　牛乳 大根のそぼろ煮 茎わかめの酢の物	合いびき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	大根　しょうが こんにゃく　枝豆 きゅうり	ごはん 砂糖	油	777 kcal 28.6
15	水	市中学校連盟音楽発表会							
16	木	麦ごはん　牛乳 親子丼 コーンシュウマイ　甘酢あえ	卵　鶏肉 かまぼこ コーンしゅうまい	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ　エリンギ 白菜	ごはん　麦 砂糖　片栗粉		801 kcal 32.4
17	金	ごはん　牛乳 根菜汁 アジフライ　塩もみきゅうり　みかん	豆腐　アジ 麦みそ	牛乳	ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ　大根 れんこん　きゅうり みかん	ごはん さつまいも 小麦粉　パン粉	油	859 kcal 30.8
20	月	コッペパン　牛乳 五目ビーフン ぎょうざ　甘酢大根	豚肉 ちくわ ぎょうざ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ　キャベツ もやし　大根	パン ビーフン 砂糖	油	777 kcal 29.7
21	火	ごはん　牛乳 筑前煮 ひじきサラダ　鮭ふりかけ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん ブロッコリー	こんにゃく　れんこん ごぼう　コーン	ごはん 里芋 砂糖	油 ごま油	826 kcal 28.5
22	水	パインパン　牛乳 ラビオリスープ 白身魚のフライ　野菜のソテー	豚肉 ラビオリ ホキ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　キャベツ もやし	パン	油	816 kcal 31.8
23	木	勤労感謝の日							
24	金	ごはん　牛乳 すきやき 切り干し大根の酢の物　りんご	牛肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	白菜　こんにゃく しめじ　きゅうり 切り干し大根　りんご	ごはん マロニー 砂糖	油	852 kcal 26.9
27	月	食パン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ミートボール 合いびき肉 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ　キャベツ 。	パン じゃがいも	油	771 kcal 32.7
28	火	ごはん　牛乳 かき玉汁 さばの生姜煮　甘酢白菜	鶏肉　卵 かまぼこ　さば	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　白菜	ごはん 砂糖　片栗粉		839 kcal 32.7
29	水	コッペパン　牛乳 コーンポタージュ もやしのソテー　みかん　マーガリン	鶏肉 ちくわ	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ　もやし コーン　みかん	パン じゃがいも	油 マーガリン	804 kcal 29.9
30	木	麦ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 中華風あえもの　ミニぶどうゼリー	豚肉　厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　しょうが きゅうり　セロリー	ごはん　麦 砂糖　片栗粉 ゼリー	油	876 kcal 34.2

★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。

地場産物を使うよさ　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」「新鮮なものが食べられる」などの良い点があります。
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！

１７日の給食は、食材すべて佐世保産・長崎県産のものを使用した、「まるごと長崎県給食」です！

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：牛乳・きゅうり・れんこん・パセリ・ほうれん草・さつまいも
★長崎県産：米・ねぎ・えのきたけ・エリンギ・だいこん・みかん・ひじき・茎わかめ・あじ
★おくんちの行事食として２日に赤飯を予定しています。
★８日は、「いい歯の日」です。カルシウムたっぷりの「ししゃも」を取り入れています。

毎月１９日は食育の日