

平成30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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1 木	栗ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺あげ 甘酢きゅうり	ぶたにく あつあげ ちくわ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが こんにゃく きゅうり	ごはん もち あずき さとう じゃがいも くり	あぶら	773 kcal 27.6
2 金	ごはん 牛乳 とうふのオイスターソース炒め ナムル みかん	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ もやし きゅうり みかん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	806 kcal 30.6
5 月	文化祭振替休日							
6 火	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 さんまの塩焼き 浦上そば	おさかパスタ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら	798 kcal 32.8
7 水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ ほうれん草のソテー	ぶたにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン	パン いんげんまめ じゃがいも さとう	あぶら	777 kcal 36.3
8 木	小魚チャーハン 牛乳 中華スープ コーンシュウマイ(中3コ) ドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちくわ コーンシュウマイ	ぎゅうにゅう しらす ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ はるさめ さとう	あぶら	804 kcal 28.3
9 金	ごはん 牛乳 筑前煮 切り干し大根の酢の物 味付けのり	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく ほしだいこん きゅうり	ごはん さとう さといも	あぶら	808 kcal 25.9
12 月	米粉パン 牛乳 豆シチュー もやしのソテー りんご	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし りんご	パン じゃがいも	あぶら	754 kcal 35.9
13 火	音楽発表会							
14 水	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん いりこの佃煮 角チーズ いちごジャム	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう ジャム	あぶら ごま	764 kcal 37.1
15 木	ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 白菜の和え物	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ しょうが はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	856 kcal 33.9
16 金	ごはん 牛乳 根菜汁 しいらのレモンソース和え 塩もみきゅうり みかん	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ほうれん草 ねぎ	だいこん れんこん きゅうり レモン みかん	ごはん さつまいも さとう	あぶら	883 kcal 34.2
19 月	くろざとうパン 牛乳 コーンポタージュ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	780 kcal 32.8
20 火	小中高合同駅伝大会(自分で作るお弁当の日)							
21 水	コッペパン 牛乳 カうどん(もちいなり) 野菜のおかか炒め	とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ キャベツ	パン うどん さとう もちいなり	あぶら	754 kcal 30.5
22 木	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 厚焼き卵 茎わかめの炒め煮 みかん	とりにく ぶたにく うすあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ みかん	ごはん さとう	あぶら	789 kcal 27.2
23 金	勤労感謝の日							
26 月	パイナップル 牛乳 ビーフ汁 ししゃも磯辺フリッター(3コ) カラフルサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あかピーマン ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ エリンギ えだまめ	パン ビーフン さとう	あぶら	842 kcal 32.7
27 火	ごはん 牛乳 すき焼き 昆布和え みかん	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい みかん しめじ キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん マロニー さとう	あぶら	835 kcal 29.0
28 水	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン りんご	ウインナー ぶたにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご	パン じゃがいも	あぶら	749 kcal 30.6
29 木	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	とりにく さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	789 kcal 32.3
30 金	麦ごはん 牛乳 きのこカレー 白菜サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ はくさい きゅうり コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	847 kcal 24.7

★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

わたし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。

16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・ほうれん草・パセリ・れんこん
- ★長崎県産：米・ねぎ・えのき・エリンギ・だいこん・さつまいも・あじ・ひじき・茎わかめ・みかん
- ★おくんちの行事食として、1日に栗ごはんを予定しています。
- ★8日は「いい歯の日」です。カルシウムを多く含む「しらす」や「ヨーグルト」を取り入れています。

毎月19日は食育の日