

11月 学校給食献立予定表



日付	こんだてめい	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校	
		体をつくるものとなるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質			
1 (月)	あぎのかおりごはん ぶたじる ししゃもフライ	みそ ぶたにく とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	だいこん しめじ こんにゃく しょうが	こめ さつまいも くり さとう	あぶら	666 24.2	868 30.8	
2 (火)	くろざとうパン やきビーフン シュウマイ プリ辛きゅうり	シュウマイ ぶたにく てんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きくらげ	きゅうり もやし	パン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	621 26.9	804 34.5
4 (木)	コッペパン じゃがいものウインナーに ほうれんそうのソテー いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう いんげん にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ	じゃがいも パン ジャム さとう	あぶら	626 22.2	776 26.9
5 (金)	むぎごはん マーボーどうふ みかん リャンバンウースー (きんしたまご)	どうふ ぶたにく きんしたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	みかん きゅうり きくらげ	たまねぎ しめじ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	ごまあぶら	685 28.2	861 34.9
8 (月)	ごはん ちゅうかスープ いかのてんぷら ひじきあえ ヨーグルト	いか どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	ほうれんそう	きゅうり たまねぎ	こめ	あぶら	658 25.4	815 30.4	
9 (火)	コッペパン カレーうどん おかかいため みかん	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	みかん キャベツ えだまめ	たまねぎ はくさい	パン うどん	カレールウ あぶら	620 25.8	726 30.5
10 (水)	むぎごはん にらたまじる さんまゆすみそに くきわかめのいために	さんま たまご どうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ れんこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	637 24.6	801 30.0	
11 (木)	パーカーハウスパン コンソメスープ しろみざかなのフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	キャベツ	パン タルタルソース あぶら	626 26.0	812 33.1	
12 (金)	ごはん すき焼き こんぶあえ りんご	どうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ	りんご こんにゃく しめじ	こめ マロニー さとう	あぶら ごまあぶら	625 23.4	783 28.7
15 (月)	ごはん つみれじる ぶたにくとたまねぎのいために メロン	ぶたにく つみれ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にら にんじん	たまねぎ はくさい えのき	メロン だいこん	こめ さとう でんぷん	あぶら	606 24.5	762 30.1
16 (火)	コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー	とりにく ウインナー ビーンズピューレ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリーンピース	キャベツ	パン さつまいも さとう	あぶら	655 27.2	812 33.3
17 (水)	むぎごはん とうふのそぼろどん いりこのつくだに ひじきとれんこんのサラダ	どうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう いりこ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん しめじ	きゅうり コーン	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	675 31.9	856 39.8
18 (木)	こめこパン ちゃんぽん ココアまめ かたぬきチーズ	てんぷら ぶたにく だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ きくらげ	パン ちゃんぽん さとう でんぷん	あぶら	677 33.5	897 43.1
19 (金)	ごはん こんさいじる しいらのレモンソースづけ ゆかりあえ みかん	しいら どうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	みかん だいこん	きゅうり	こめ さつまいも さとう	あぶら	679 27.6	852 34.1
22 (月)	ごはん ごもくに きりぼしだいこんのすのもの あつやきだまご(中学生のみ)	がんもどき てんぷら とりにく たまごやき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しめじ ほしだいこん	きゅうり れんこん	こめ さといも さとう	あぶら	631 22.1	879 32.9
24 (水)	ごはん のっぺいじる いわしおかかに だいすのいそに	いわし だいす あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく えのき	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら	601 26.9	757 33.0
25 (木)	はちみつパン スパゲティナポリタン カラフルサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン にんじん パプリカ	りんご えだまめ しめじ	たまねぎ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	695 25.9	878 32.3
26 (金)	むぎごはん ポークカレー ツナサラダ(ツナ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース	だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	661 23.6	839 29.1
29 (月)	ごはん ごじる すりみフライ きんぴら	だいす すりみフライ みそ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	だいこん えのき	ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	601 21.2	787 27.4
30 (火)	コッペパン やさいスープ オムレツ チリコンカーン	オムレツ ぶたにく シソバネ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ	コッペパン	あぶら	665 32.5	819 39.9

地元でとれた食材は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。



【今月の献立について】

- ◎季節の食材として「栗」「しめじ」「えのき」「さつまいも」「りんご」「みかん」「メロン」等を献立に取り入れており、「豚汁」「秋の香りごはん」「さつまいものシチュー」を予定しています。
- ◎11月8日(月)の「いい歯の日」にちなんで、よく噛んで食べる食材の「いかの天ぷら」や、カルシウムが豊富な食材の「ひじき」や「ヨーグルト」などを献立に取り入れています。
- ◎15日(月)～19日(金)は「**地場産物使用推進週間**」です。この期間は地元産や長崎県産の食材を使った献立を多く取り入れています。特に19日(金)には地元産や長崎県産の食材だけを使用した「**県内まるごと長崎県給食**」を実施します。
- ◎11月24日(水)の「和食の日」にちなんで、魚・豆・芋・海藻・根菜・きのこなど、日本で昔から食べられてきた食材を使った和食の献立にしています。

地場産物のよさを知ろう

11月19日(金)は、**『県内まるごと長崎県給食』**です!

学校給食摂取基準

650 830
26.8 34.2