



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)		
		たんぱく質	2群 無機質	3群	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物		6群 脂質
1 (木)	牛乳 コッペパン 太平燕(うずらの卵) りんかけ大豆	豚肉 かまぼこ 大豆 うずらの卵	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま	あぶら 油 ごま油	616 28.1
2 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 すりみフライ 塩もみ野菜 オレンジ	鶏肉 厚揚げ お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく オレンジ	こめ 米 さといも 片栗粉	あぶら 油	593 21.4
5 (月)	牛乳 麦ごはん つみれ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	豚肉 豆腐 さば たちうおポール 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん 草 いんげん	はくさい だいこん れんこん こんにゃく えのきたけ	こめ 米 麦 砂糖	あぶら 油	601 26.0
6 (火)	牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 スパゲティ	あぶら 油	674 25.9
7 (水)	牛乳 ごはん すきやき 昆布あえ 青りんご	牛肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん きゅうり こんにゃく えのきたけ りんご	こめ 米 砂糖 マロニー	あぶら 油 ごま油	602 23.3
8 (木)	牛乳 はちみつパン かぶのクリーム煮 ツナ入りソテー	ツナ ミートポー ル 白いんげ ん豆	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ	はちみつパン じゃがいも 小麦粉	あぶら 油 マーガリン	602 24.1
9 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 小いわし竜田揚げ かおりあえ	鶏肉 厚揚げ 小いわし	牛乳 小いわし	にんじん いんげん 青じそ	はくさい ごぼう れんこん はくさい こんにゃく	こめ 米 砂糖 さといも	あぶら 油	690 25.1
12 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 卵焼き 春雨の酢の物	豚肉 たまご 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ 米 砂糖 じゃがいも 春雨	あぶら 油 ごま油	639 23.9
13 (火)	牛乳 黒砂糖パン とうもろこしのスープ てりやきハンバーグ フレンチサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲン 菜 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ	黒砂糖パン 砂糖 片栗粉	あぶら 油	598 27.7
14 (水)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ひじきとれんこんのサラダ みかん	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり れんこん コーン みかん	こめ 米 砂糖 さといも	あぶら 油 ごま油	627 18.5
15 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ 白身魚フライ ほうれん草のソテー	ウィンナー ホキ	牛乳	にんじん ほうれん 草 ブロッコリー	たまねぎ もやし かぶ	コッペパン じゃがいも	あぶら 油	627 26.3
16 (金)	牛乳 ゆかりごはん(すくなめ) 親子うどん 大豆といりこの佃煮	鶏肉 たまご 油あげ 大豆	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ えのきたけ あかじそ	こめ 米 砂糖 うどん		603 24.5
19 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さんま梅煮 ブロッコリーのおひたし みかん	豚肉 厚揚げ さんま 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	こんにゃく だいこん ごぼう うめ キャベツ みかん	こめ 米 砂糖 さといも		596 23.5
20 (火)	牛乳 パインパン ピーフン汁 おほか炒め バナナ	豚肉 かつおぶし ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん 草 ねぎ	たまねぎ もやし 枝豆 きくらげ キャベツ バナナ	パインパン ピーフン	あぶら 油 ごま油 ごま	591 23.7
21 (水)	牛乳 ごはん 含め煮 あじの煮つけ ゆずの香りあえ	鶏肉 厚揚げ あじ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 ねぎ	こんにゃく れんこん ごぼう しょうが はくさい ゆず	こめ 米 砂糖 さといも	あぶら 油	669 29.5
22 (木)	牛乳 チキンライス パンプキンポター ジュ えびフライ 塩もみキャベツ りんごタルト	鶏肉 とうもろこし えび 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ	こめ 米 りんごタルト 片栗粉	あぶら 油	678 25.5
								650
								26.8

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保産・長崎県産の食材を使用しています。

今月の献立について

- 12月22日(木)は冬至です。1年で夜が最も長く昼が短い日です。
冬至のメニューとして、「パンプキンポタージュ」
また、冬休みに入る前の給食として子供たちに人気なメニュー
「チキンライス」「えびフライ」「りんごタルト」を実施します。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」
「みかん」「青りんご」を献立に取り入れています。
- 「食育の日」は、佐世保産の「だいこん」を使った「豚汁」、
佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのおひたし」を予定しています。

今月の食材

佐世保市産・長崎県産

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・はくさい
きゅうり・かぶ・ほうれん草・だいこん・ブロッコリー
しょうが・ねぎ・えのきたけ・パセリ・エリンギ・しめじ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

令和4年12月 学校給食予定献立表 佐世保市立Cブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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 (木)	牛乳 コッペパン 太平燕(うずらの卵) りんかけ大豆	豚肉 かまぼこ 大豆 うずらの卵	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン はるさめ 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	772 35.0
2 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 すりみフライ 塩もみ野菜 オレンジ	鶏肉 厚揚げ お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく オレンジ	こめ さとimoto 片栗粉	油	768 27.0
5 (月)	牛乳 麦ごはん つみれ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	豚肉 豆腐 さば たちうおボール 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん 草 いんげん	はくさい だいこん れんこん こんにゃく えのきたけ	こめ 麦 砂糖	油	768 32.3
6 (火)	牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 スパゲティ	油	840 31.7
7 (水)	牛乳 ごはん すきやき 昆布あえ 青りんご	牛肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん きゅうり こんにゃく えのきたけ りんご	こめ 砂糖 マロニー	油 ごま油	759 28.6
8 (木)	牛乳 はちみつパン かぶのクリーム煮 ツナ入りソテー	ツナ ミートボ- ル 白いんげ ん豆	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ	はちみつパン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	814 31.4
9 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 小いわし電田揚げ かおりあえ	鶏肉 厚揚げ 小いわし	牛乳 小いわし	にんじん いんげん 青じそ	はくさい ごぼう れんこん はくさい こんにゃく	こめ 砂糖 さとimoto	油	903 31.8
12 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 卵焼き 春雨の酢の物	豚肉 たまご 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま油	810 29.2
13 (火)	牛乳 黒砂糖パン とうもろこしのスープ てりやきハンバーグ フレンチサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲン 菜 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ	黒砂糖パン 砂糖 片栗粉	油	813 36.4
14 (水)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) ひじきとれんこんのサラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり れんこん コーン みかん	こめ 麦 砂糖 さとimoto	油 ごま油	789 22.3
15 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ 白身魚フライ ほうれん草のソテー	ウィンナー ホキ	牛乳	にんじん ほうれん 草 ブロッコリー	たまねぎ もやし かぶ	コッペパン じゃがいも	油	775 31.9
16 (金)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) 親子うどん 大豆といりこの佃煮	鶏肉 たまご 油あげ 大豆	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ えのきたけ あかじそ	こめ 砂糖 うどん		746 29.8
19 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さんま梅煮 ブロッコリーのおひたし みかん	豚肉 厚揚げ さんま 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	こんにゃく だいこん ごぼう うめ キャベツ みかん	こめ 砂糖 さとimoto		770 30.6
20 (火)	牛乳 パインパン ビーフン汁 おかか炒 め バナナ	豚肉 かつおぶし ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん 草 ねぎ	たまねぎ もやし 枝豆 きくらげ キャベツ バナナ	パインパン ビーフン	油 ごま油 ごま	792 30.8
21 (水)	牛乳 ごはん 含め煮 あじの煮つけ ゆずの香りとえ	鶏肉 厚揚げ あじ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 ねぎ	こんにゃく れんこん ご ぼう しょうが はくさい ゆず	こめ 砂糖 さとimoto	油	849 36.3
22 (木)	牛乳 チキンライス パンプキンポター ジュ えびフライ 塩もみキャベツ りんごタルト	鶏肉 豆乳 えび 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ	こめ りんごタルト 片栗粉	油	826 30.8

*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。

*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

今月の献立について

- 12月22日(木)は冬至です。1年で夜が最も長く昼が短い日です。
冬至のメニューとして、「パンプキンポタージュ」
また、冬休みに入る前の給食として子供たちに人気なメニュー
「チキンライス」「えびフライ」「りんごタルト」を実施します。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」
「みかん」「青りんご」を献立に取り入れています。
- 「食育の日」は、佐世保産の「だいこん」を使った「豚汁」、
佐世保産の「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーのおひたし」を予定しています。

今月の食材

佐世保市産・長崎県産

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・はくさい
きゅうり・かぶ・ほうれん草・だいこん・ブロッコリー
しょうが・ねぎ・えのきたけ・パセリ・エリンギ・しめじ