

平成28年11月分学校給食献立予定表

佐世保市立庵浦小学校

日	曜	こんだてめい			はたらき						エネルギー たんぱく質	和加リ- グラム
		牛乳	主食	おかず	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに1杯に			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	コッペパン	ラーメン りんかけ大豆 みかん	大豆		葉ねぎ	もやし コーン みかん	ラーメン さとう かたくり粉		625 27.0	kcal g	
2	水	麦ごはん	豆腐のそぼろ丼 ごまあえ	豆腐 合挽肉 鶏卵 かまぼこ		こまつな	しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	かたくり粉 さとう	油 ごま	678 30.5	kcal g	
4	金	ごはん	のっぺい汁 魚のねぎソース 塩もみ野菜	厚揚げ シイラ 米みそ		葉ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい	かたくり粉 さといも さとう	油	675 29.3	kcal g	
7	月	小魚 チャーハン	春雨スープ 肉しゅうまい 甘酢きゅうり	肉しゅうまい 赤かまぼこ	しらす干し わかめ	ピーマン	もやし きゅうり 	はるさめ さとう	油	582 22.0	kcal g	
8	火	パーカー ハウスパン	高野豆腐のスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	ウイナー 高野豆腐 白身魚フライ		こまつな	キャベツ コーン 		油 タルタルソース	640 20.3	kcal g	
9	水	ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 おかか炒め りんご	厚揚げ ちくわ かつお節		いんげん ほうれん草	れんこん しいたけ キャベツ りんご	さといも さとう	油	653 24.2	kcal g	
10	木	レーズン パン	カレーピーズ はくさいサラダ ミニみかんゼリー	大豆			はくさい きゅうり コーン	じゃがいも さとう カレールウ ゼリー	油	623 24.1	kcal g	
11	金	麦ごはん	手巻きごはん(シメ納豆、 きゅうり、手巻きのり) かきたま汁	合挽肉 納豆 赤かまぼこ 鶏卵	のり	葉ねぎ ほうれん草	しょうが きゅうり 	さとう かたくり粉	油	625 28.2	kcal g	
15	火	食パン	コンソメスープ パンネのミートソース みかん			トマト	キャベツ コーン にんにく	パンネ さとう	油	605 24.7	kcal g	
16	水	秋の香り ごはん	すまし汁 さばのみぞれ煮 ゆかりあえ	油揚げ 豆腐 赤かまぼこ さばのみぞれ煮		葉ねぎ 赤しそ	しめじ はくさい 	さつまいも ごま		648 24.1	kcal g	
17	木	コッペパン	豆のシチュー 卵入り野菜ソテー	手亡豆 鶏卵 豆ペースト		アスパラガス	キャベツ もやし 	じゃがいも ポタージュ	油	615 25.4	kcal g	
18	金	ごはん	くりつぽ いそびたし 吉井メロン	ちくわ 厚揚げ 麦みそ	のり	いんげん ほうれん草	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし メロン	さといも さとう	油 くり	654 23.6	kcal g	
21	月	ごはん	マーボー豆腐 荳わかめの酢の物 みかん	合挽肉 豆腐 豆腐 赤みそ	荳わかめ	にら	しょうが きゅうり	さとう かたくり粉	油 ごま油	660 25.8	kcal g	
22	火	コッペパン	ツナスパゲティ 大根サラダ 角チーズ	ツナ		トマト	しめじ だいこん きゅうり	スパゲティ さとう	油	625 25.6	kcal g	
24	木	コッペパン	ポトフ オムレツ もやしのソテー	ポークピッツ オムレツ		ブロッコリー 赤ピーマン	だいこん キャベツ もやし	じゃがいも	油	592 25.0	kcal g	
25	金	ごはん	ひよっつるの吸い物 お魚コロッケ 浦上そぼろ	豆腐 赤かまぼこ お魚コロッケ	ひよっつる	葉ねぎ いんげん	はくさい えのき ごぼう もやし	さとう ごま	油	608 22.8	kcal g	
28	月	麦ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ				しめじ キャベツ コーン	じゃがいも ハヤシルウ さとう	油	662 18.5	kcal g	
29	火	米粉パン	五目うどん ししゃもフライ ゆでブロッコリー 1食ソース	かまぼこ 油揚げ 	ししゃもフライ	ブロッコリー 葉ねぎ	ごぼう 	うどんめん	油	653 29.2	kcal g	
30	水	ごはん	さつま汁 さんまかぼすレモン煮 野菜炒め	厚揚げ 麦みそ さんまかぼすレモン煮		チンゲン菜 葉ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが もやし	さつまいも	油	701 24.3	kcal g	
小学校中学年基準										640	kcal	
										24.0	g	



【今月の献立について】

7(月)・・・11月8日の「いい歯の日」にちなんで、よく噛んで食べる献立として「小魚チャーハン」を取り入れています。
 18(金)・・・食育の日です。
 秋の味覚「栗」を使った川棚町の郷土料理「くりつぽ」を献立に取り入れています。
 吉井町でとれたメロンをつけています。
 季節の食べ物として、栗、さつまいも、だいこん、はくさい、しいたけ、ブロッコリー、りんご、みかんなどを取り入れています。

今月の食材

- 佐世保産の食材
さつまいも、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、吉井メロン
- 長崎県産の食材
えのき、だいこん、ねぎ、はくさい、しいたけ、みかん

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
 ※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
 ご了承ください。