



令和6年11月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名								栄養価	
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる			エネルギーのもとになる			エネルギー(kcal)	
	主食	お か す	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品			黄色の仲間の食品			たんぱく質(g)	
1群			2群	3群		4群	5群	6群	小学校	中学校		
1 金	ごはん	ビーフン汁 すぶた 酢豚	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ しいたけ	米 ビーフン でん粉 さとう	油	605	769	
5 火			ビーフガーリック ライス	コンソメスープ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり	とり肉 牛肉	牛乳	にんじん 乾燥パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	米	油	573
6 水	はさみ 波佐見の ごはん	はるさめじる 春雨汁 ぶたにく しょうがに 豚肉の生姜煮 みかん	ぶた肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	いんげん	たまねぎ しょうが つきこんにゃく しいたけ みかん	波佐見米 春雨 さとう		585	73	
7 木			コッペパン	ポテトスープ トマトオムレツ 野菜ソテー ピーナッツクリーム	とり肉 ウィンナー オムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリ	キャベツ	コッペパン じゃがいも	ピーナッツクリーム 油	598
8 金	ごはん	あき 秋のふくめ煮 す 酢みそあえ	とり肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん		きゅうり れんこん こんにゃく しめじ	米 さといも 栗	ごま	593	754	
11 月			ごはん	にく 肉じゃが ひじきあえ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草	いんげん	たまねぎ こんにゃく	キャベツ	米 じゃがいも さとう		551
12 火	むぎ 麦ごはん	かきたま汁 とりにく からあ 肉の唐揚げ クービーリチー	ぶた肉 ぶた肉 豆腐 たまご	牛乳 昆布	にんじん こねぎ	いんげん	たまねぎ こんにゃく	米 麦 でん粉 さとう	ごま油 油	619	787	
13 水			おにぎ 鬼木の たなだ 棚田ごはん	ぶた じる 汁 こいわしの梅揚げ ごまあえ	牛乳 こいわし梅揚げ	にんじん こねぎ	小松菜	だいこん こんにゃく	もやし	棚田米 さといも さとう	ごま 練りごま 油	609
14 木	レーズンパン	ミネストローネ ジャーマンポテト (中) ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ (中)ヨーグルト	にんじん 乾燥パセリ	トマト水煮缶 乾燥パセリ	たまねぎ セロリ しめじ	キャベツ コーン	レーズンパン じゃがいも	バター 油	533	730
15 金			ごはん	にくだんご 肉団子スープ くじら 鯨のチリソース炒め	中華風つくね 鯨肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ	米 春雨 でん粉 さとう	ごま油 油	608	774
18 月	はちみつパン	ポークビーンズ げんき 元気サラダ (中) チーズ	ぶた肉 ロースハム 大豆	牛乳 昆布 (中) チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	はちみつパン じゃがいも さとう	油	539	718	
19 火			むぎ 麦ごはん	はさみ ぎゅう 波佐見牛のビーフカレー ごまドレッシングサラダ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり おろしりんご	キャベツ グリーンピース	米 麦 じゃがいも さとう	カレーうどん ごま 油	621	770
20 水	はさみ 波佐見の ごはん	けんさん しる あじ みあ 県産みそ汁 鰯のすり身揚げ かおりあえ 納豆	あじすり身 豆腐 納豆 麦みそ	牛乳 わかめ	こねぎ 乾燥青じそ	キャベツ	だいこん	波佐見米 さつまいも	油	609	731	
21 木			こめこ 米粉パン	くに 煮込みうどん だいがくめ 大学豆 みかん	とり肉 かまぼこ 大豆	牛乳 煮干し	にんじん こねぎ	たまねぎ みかん	しいたけ	米粉パン うどん麺 さつまいも さとう でん粉	油	607
22 金	ごはん	ちやーしやんどうら 家常豆腐 バンサンスー	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ	きゅうり	米 春雨 でん粉 さとう	ごま ごま油	648	805	
25 月			ごはん	だいこん に 大根のべっこう煮 そくせきづ 即席漬け (中) いわしの生姜煮	牛挽肉 厚揚げ いわし生姜煮	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく	だいこん	米 さとう		528
26 火	わかめ入り むぎ 麦ごはん	やさい あつや たまご 野菜わん 厚焼き卵 くき 茎わかめのきんぴら (中) さつまポテト	とり肉 ぶた肉 豆腐 かまぼこ 厚焼き卵	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん こねぎ	はくさい しめじ	ごぼう	米 麦 さとう (中) さつまポテト	ごま油 油	541	735	
27 水			はさみ 波佐見の ごはん	なめこ汁 油揚げ ホキの天ぷら からしあえ	豆腐 油揚げ ホキ天ぷら 麦みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 こねぎ	きゅうり コーン	だいこん なめこ	米 さとう	油	583
28 木	くろざとう 黒砂糖パン	ちゃんぽん あ 揚げしゅうまい きゅうりの中華あえ	ぶた肉 かまぼこ ちくわ しゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ きくらげ	黒砂糖パン ちゃんぽん麺 さとう	ごま油 油	569	739	
29 金			ごはん	にく 肉みそおでん ず ごま酢あえ	とり挽肉 厚揚げ 天ぷら 米みそ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ もやし こんにゃく	米 さといも さとう	練りごま 油	561	712
										20.2	24.6	

今月使用予定の地元の食材

棚田米(13日) 波佐見牛(19日)
波佐見米(毎週水曜日)
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ(町内製造)

※毎日、県内産の牛乳が提供されています。

★献立表に(中)と記載されているのは、中学校のみの献立です。

11月18日から24日まで

「学校給食における地場産物使用推進週間」です。

この期間は、波佐見産の米や牛肉、県内各地の食材を使用した献立を実施します。

11月20日(水)は「まるごと長崎県給食」の日です。
この日の給食は、すべて長崎県内産の食材でつくります。

実(み)だくさんの汁もので
「しつかり朝ごはん」

今月は「県産みそ汁」
豆腐・さつまいも・
大根・わかめ・ねぎ・
麦みそ・煮干しだし