



# 令和4年11月分学校給食献立予定表



波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄養価		
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か ず	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 火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	合いびき肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース	キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも さとう でんぷん	アーモンド	598	726
2 水	わかめ入り 麦ごはん	つみれ汁 ししゃもフライ からしあえ	たちうぶつみれ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	ほうれん草 かねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ	きゅうり コーン えのきたけ	米 麦 さとう	油	619	732
4 金	ごはん	秋のふくめ煮 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 しめじ	ごぼう こんにゃく	米 さといも くり さとう	油	617	751
7 月	ごはん	なすのみそ汁 とり肉のから揚げ れんこんきんぴら	とり肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 麦みそ	にんじん かねぎ	たまねぎ ごぼう つきこんにゃく	なす れんこん えのきたけ	米 でんぷん さとう	ごま油 油	645	811
8 火	麦ごはん	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり	はくさい りんご	米 麦 じゃがいも さとう	カレールウ 油	611	743
9 水	ごはん	さつま汁 レバーの甘辛煮 ひじきあえ	とり肉 厚揚げ レバー 麦みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草 かねぎ	キャベツ ごぼう	ごぼう れんこん	米 さつまいも		637	777
10 木	小型 コッペパン	スパゲティナポリタン ごまドレッシングサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ マッシュルーム	コッペパン スパゲティ さとう	ごま 油	622	786
11 金	ごはん	チンゲン菜のスープ 魚(シイラ)のスーパイク マファール(中学校のみ)	肉団子 シイラ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ	たけのこ	米 春雨 さとう ワサビ(中のみ)	ごま油 油	623	826
14 月	コッペパン	ポテトスープ チキンカツ カラフルサラダ いちごジャム	ベーコン チキンカツ	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ 枝豆むき身 レモン汁	きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	オリーブオイル 油	632	825
15 火	ごはん	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル	ぶたひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 かねぎ	たまねぎ しいたけ	もやし	米 さとう でんぷん	ごま ごま油	617	751
16 水	鬼木の 棚田ごはん	かきたま汁 牛肉の生姜煮 みかん	牛肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん いんげん かねぎ	たまねぎ しょうが	つきこんにゃく みかん	米 さとう でんぷん	油	616	740
17 木	米粉パン	米粉のかき揚げうどん 元気サラダ(ハムトッピング)	とり肉 ロースハム かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり 米粉かき揚げ	キャベツ コーン	米粉パン うどん さとう	油	635	814
18 金	ごはん	県産みそ汁 きびなごのごまフライ 酢の物 納豆(なっとう)	厚揚げ 納豆 麦みそ	牛乳 きびなごフライ わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん えのきたけ	だいこん	米 さとう	油	609	724
21 月	麦ごはん	なめこ汁 さんまのみぞれ煮 浦上そぼろ	ぶた肉 油揚げ てんぷら さんまのみぞれ煮	牛乳 わかめ 麦みそ 赤みそ	にんじん いんげん かねぎ	たまねぎ ごぼう なめこ水煮	もやし つきこんにゃく	米 麦		633	733
22 火	ごはん	ビーフ汁 鯨のチリソース 即席漬け	ぶた肉 鯨肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん かねぎ	たまねぎ しいたけ	キャベツ コーン	米 ビーフ でんぷん さとう	ごま油 油	612	742
24 木	コッペパン	ウインナーと野菜のスープ タンドリーチキン グリーンサラダ クリームゴールド	とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロccoli	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	米 コッペパン さとう	クリームゴールド オリーブオイル 油	657	784
25 金	鮭の炊き込み ごはん	ぶた汁 さつまいもの天ぷら 塩もみきゅうり いよかんゼリー	ぶた肉 鮭フレーク 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん かねぎ	きゅうり だいこん グリーンピース こんにゃく しめじ しいたけ	だいこん さつまいも えのきたけ	米 さといも さつまいも さとう ゼリー	油	621	735
28 月	たまごパン	ちゃんぽん 春巻き りんご かまぼこ	ぶた肉 えび いか かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし りんご	キャベツ きくらげ	たまごパン ちゃんぽん	油	576	774
29 火	ドライカレー	ミネストローネ オムレツ ほうれん草のサラダ マヨネーズ	ぶたひき肉 とり肉 大豆 ツナ オムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト水煮	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ 油	621	797
30 水	ごはん	のっぺい汁 さばのみそ煮 ごまあえ いも大福	厚揚げ さばのみそ煮	牛乳	にんじん 小松菜 かねぎ	ごぼう こんにゃく しいたけ	もやし	米 さといも でんぷん さとう	ねりごま ごま	675	801

## 今月使用予定の地元産の食材

鬼木の棚田米(16日)  
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ(県産産の大豆を使用)

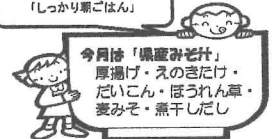
11月18日(金)は「まるごと長崎県給食」の日です。  
この日の給食は、すべて長崎県産の食材でつくります。

## 献立の紹介(家庭科の授業で中学生が考えた献立です)

栄養面や衛生面を考慮し、材料を少しアレンジしています。

- ◎11月25日(金)の献立 波佐見中学校1年 衛藤 愛 さん  
旬の食材をたくさん使用した、秋らしい献立です。
- ◎11月29日(火)の献立 波佐見中学校1年 高永 彩葉 さん  
彩り豊かで、目にもおいしい献立に仕上がっています。

栗(み)だんごの汁もので「しかり稲ごはん」



今月「県産みそ汁」  
厚揚げ・えのきたけ・  
だいこん・ほうれん草・  
麦みそ・煮干し