



令和5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(a)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1 水	波佐見の ごはん	かきたま汁 ぶた肉のしょうが煮 みかん	ぶた肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ しょうが	つきこんにゃく みかん	波佐見米 でん粉 さとう	油	631	793
2 木	コッペパン	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ いちごジャム	ぶた肉 大豆 ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	すりごま 油	667	833	
6 月	カレー ピラフ	ウインナーとキャベツのスープ かぼちゃフライ コーンサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ セロリ グリーンピース	米 麦 さとう	油	607	772
7 火	ごはん	野菜わん いわしのおかか煮 クープイリチー	とり肉 ぶた肉 豆腐 いわしのおかか煮	牛乳	にんじん いんげん こねぎ	はくさい つきこんにゃく	しめじ	米 さとう	ごま油	592	748
8 水	波佐見の 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	にんじん	きゅうり れんこん こんにゃく	ごぼう しめじ	波佐見米 さとういも 蒸し粟 さとう	すりごま 油	635	808
9 木	黒さとう パン	五目うどん 大芋いも りんご	油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ りんご	しいたけ	黒砂糖パン うどん種 さつまいも さとう	黒ごま 油	636	830
10 金	ごはん	ビーフ汁 魚のスーパイク	ぶた肉 たら かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ	たけのこ	米 ビーフ さとう	油 ごま油	625	795
13 月	米粉パン	ラビオリのスープ タンドリーチキン ほうれん草のソテー	とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	コーン	米粉パン ラビオリ じゃがいも	オリーブ油	602	758
14 火	ごはん	家常豆腐(チャージャンとうふ) もやしと青菜のナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ もやし	たけのこ	米 さとう でん粉	すりごま ごま油	652	830
15 水	波佐見の ごはん	県産みそ汁 きびなごのごまフライ おひたし 納豆	厚揚げ 納豆 麦みそ	牛乳 きびなごフライ わかめ	ほうれん草 小松菜	たまねぎ キャベツ	だいこん	米 さつまいも さとう	油	647	827
16 木	コッペパン	ミネストローネ ミニチキンカツ りんごと白菜のサラダ ビーナツクリーム	ぶた肉 チキンカツ 大豆	牛乳	にんじん トマトの水菜	たまねぎ はくさい しめじ	きゅうり セロリ りんご	コッペパン マカロニ さとう ビーナツクリーム	油	635	774
17 金	麦ごはん	波佐見牛のビーフカレー 元気サラダ	波佐見牛 ロースハム	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ グリーンピース マヨネーズりんご	米 麦 じゃがいも さとう	カレーフレーク 油	678	865
20 月	ごはん	肉団子スープ くじらのチリソース炒め (中)ヨーグルト	つくね団子 くじら	牛乳 (中)ヨーグルト	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	642	868
21 火	ごはん	ぶた汁 レバーの麻婆み 厚揚げ 麦みそ	ぶた肉 レバーの麻婆み 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし こんにゃく	キャベツ だいこん ごぼう	米 さとういも さとう	ねりごま 油	626	796
22 水	波佐見の ごはん	ぶた肉じゃが さんまのかぼす&レモン煮 アーモンドあえ	ぶた肉 さんまのかぼす煮	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにゃく	もやし	米 じゃがいも さとう	アーモンド 油	678	858
24 金	ごはん	野菜たっぷりみそ汁 とり肉のごま揚げ れんこんきんぴら	とり肉 ぶた肉 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ れんこん つきこんにゃく	なす えのきたけ	米 でん粉 さとう	ごま ごま油 油	635	808
27 月	小型 コッペパン	ちゃんぽん 春巻き きゅうりの中華あえ	ぶた肉 ちくわ てんぷら かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きくらげ	キャベツ もやし	コッペパン ちゃんぽん種 さとう	ごま油 油	654	834
28 火	わかめ入り 麦ごはん	のっぺい汁 ししよもフライ からしあえ	とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ ししよもフライ	にんじん こねぎ	きゅうり コーン	ごぼう こんにゃく	米 麦 さとういも でん粉 さとう	油	604	812
29 水	波佐見の ごはん	なめこ汁 いわしのしょうが煮 浦上そばろ	ぶた肉 豆腐 油揚げ いわし生煮 てんぷら	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こねぎ	だいこん ごぼう つきこんにゃく	もやし なめこ	米 さとう	ごま 油	639	809
30 木	バーガー パン	マカロニスープ 照り焼きハンバーグ スライスチーズ キャベツのソテー みかん	とり肉 ハンバーグ	牛乳 スライスチーズ	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ みかん	バーガーパン じゃがいも マカロニ	油	651	787

今月使用予定の地元産の食材

野々川地区の米(1日・8日) 波佐見牛(17日)
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ(県内産の大豆を使用)

※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13日から19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、県内各地の野菜を使用した献立を実施します。

11月15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(さん)の汁(じ)も(で)「し(っ)かり(ご)はん」

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

