令和３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 主食	こんだて おかず	主な働きと材料名 体をつくるもとになる 赤の仲間の食品 1群	2群	体の調子を整えるもとになる 緑の仲間の食品 3群	4群	エネルギーのもとになる 黄色の仲間の食品 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
1 月	ごはん	のっぺい汁 ししゃもフライ 即席漬け	とり肉 厚揚げ	牛乳 ししゃもフライ こんぶ	にんじん　こねぎ	キャベツ　ごぼう こんにゃく	こめ さといも でん粉	油	617 23.3	773 28.9
2 火	青菜しらす ごはん	秋の含め煮 酢みそあえ	とり肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん　青菜ごはんの素	きゅうり　れんこん ごぼう　こんにゃく しめじ	こめ さといも くり さとう	ごま	648 23.2	791 27.9
4 木	コッペパン	ポテトスープ タンドリーチキン フルーツ入りサラダ　いちごジャム	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　みかん缶 パイン缶	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	油	659 26.2	818 31.8
5 金	ごはん	ビーフン汁 鯨のチリソース炒め きゅうりの中華あえ	ぶた肉 くじら かまぼこ	牛乳	にんじん　こねぎ	たまねぎ　きゅうり 干ししいたけ	こめ ビーフン でん粉 さとう	ごま油 油	634 28.8	771 34.7
8 月	たまごパン	ミネストローネ かぼちゃフライ 大豆とアーモンドのかみかみサラダ	とり肉 大豆	牛乳	にんじん　トマト水煮 かぼちゃフライ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン マッシュルーム	たまごパン じゃがいも マカロニ さとう	アーモンド 油	641 25.4	842 32.2
9 火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 さんまのゆずみそ煮 ごまあえ	とりひき肉 厚揚げ さんまゆずみそ煮	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ　キャベツ グリンピース　つきこんにゃく	こめ じゃがいも さとう でん粉	ごま ねりごま	662 25.5	842 32.5
10 水	麦ごはん	かきたま汁 さばのみぞれ煮 ひじきと豆の炒り煮	とりひき肉 大豆　豆腐 たまご さばみぞれ煮	牛乳 ひじき	にんじん　こねぎ	たまねぎ　枝豆	こめ　むぎ でん粉 さとう		661 27.3	818 33.5
11 木	はちみつパン	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　ピーマン	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン マッシュルーム	はちみつパン スパゲティ さとう	ねりごま 油	626 26	801 32.4
12 金	ごはん	中華スープ すぶた	ぶた肉 とり団子	牛乳	にんじん　ピーマン こねぎ	たまねぎ　もやし たけのこ	こめ 春雨 でん粉 さとう	油	633 25.4	772 30.7
15 月	麦ごはん	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ （中）ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 粉チーズ (中)ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　はくさい きゅうり　グリンピース りんご	こめ　むぎ じゃがいも さとう	カレールウ 油	626 19.5	814 25.6
16 火	ごはん	マーボー豆腐 海そうサラダ	ぶたひき肉 押し豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん　こねぎ	たまねぎ　きゅうり コーン　干ししいたけ	こめ さとう でん粉	ごま油	620 26.7	755 32.5
17 水	ごはん	つみれ汁 干し大根の卵とじ アーモンドあえ　（中）納豆	ぶた肉 とびうおボール 厚揚げ たまご	牛乳 麦みそ (中)納豆	にんじん　小松菜 いんげん　こねぎ	たまねぎ　もやし 干し大根　えのきたけ	こめ さとう	アーモンド	618 29.5	811 40.9
18 木	米粉パン	五目うどん 元気サラダ みかん	とり肉 ロースハム 油揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん　こねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン みかん	米粉パン うどん さとう	油	623 26.5	786 33.1
19 金	いもごはん	県産みそ汁 さばから揚げ おひたし　マファール	豆腐 さばのから揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん　ほうれん草 こねぎ	だいこん　キャベツ えのきたけ O	こめ さつまいも さとう マファール	油	672 25.9	816 31.4
22 月	黒砂糖パン	ビーンズシチュー オムレツ　フレンチサラダ	とり肉 大豆 オムレツ	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん　パプリカ	たまねぎ　はくさい きゅうり　コーン グリンピース	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 マーガリン	670 27.6	874 35.2
24 水	ごはん	ぶた汁 いわしのかんろ煮 ひじきあえ	ぶた肉 厚揚げ いわしかんろ煮 麦みそ	牛乳 しそひじき	にんじん　ほうれん草 こねぎ	だいこん　キャベツ ごぼう　こんにゃく	こめ さといも		657 23.3	798 27.8
25 木	小型 コッペパン	ちゃんぽん 揚げしゅうまい りんご	ぶた肉 えび　いか かまぼこ 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　きくらげ りんご	コッペパン ちゃんぽん	油	646 30.5	825 38.9
26 金	ごはん	春雨汁 とり肉のごまあげ からしあえ	とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん　小松菜 こねぎ	たまねぎ　きゅうり コーン　干ししいたけ	こめ 春雨 でん粉 さとう	ごま 油	638 23.9	769 28.3
29 月	麦ごはん	牛とじ丼 ごまずあえ ミニゼリー（みかん）	牛肉 たまご	牛乳	にんじん　いんげん	たまねぎ　キャベツ もやし　根深ねぎ 糸こんにゃく	こめ　むぎ さとう でん粉 ミニゼリー	ねりごま	634 25.9	768 31.3
30 火	ごはん	わんたんスープ とり肉とパプリカの炒め物	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん　パプリカ ピーマン　こねぎ	たまねぎ　たけのこ もやし　干ししいたけ	こめ わんたん でん粉 さとう	ごま油 油	634 22.2	772 26.6

今月使用予定の波佐見産

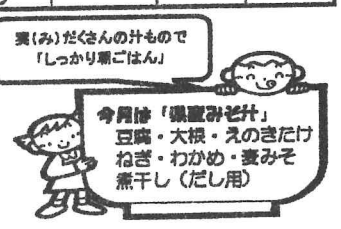
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ

★きゅうり・みかん・わかめ・えのきたけ・大根・油揚げ・牛乳は、県内産の予定です。

11月19日(金)は「**まるごと長崎県給食**」の日です。

この日の給食は、すべて長崎県内産の食材でつくります。マファールは、長崎の名産品です。

献立の紹介

●11月8日は、「いい歯(118)の日」です。そのことにちなみ、大豆とアーモンドを使ったかみかみサラダを実施します。

●11月18日の「元気サラダ」は、小学1年生の国語の教材「サラダでげんき」にちなんだ献立です。給食用に少しアレンジしています。