



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		たんぱく質	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	パンパン 牛乳 ミネストローネ チキンとわかめのサラダ	大豆 鶏ほくし身 エビ ぶた肉	牛乳 わかめ	トマト にんじん トマトジュース パセリ	キャベツ きゅうり	たまねぎ セロリー	パンパン じゃがいも マカロニ 砂糖	ごま 油	799 35.6
4 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしかぼすレモン煮 おひたし	いわし 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし	キャベツ えのきたけ	こめ 砂糖 でん粉		758 30.4
5 (木)	黒砂糖パン 牛乳 カレースパゲティ カラフルサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ コーン 枝豆	たまねぎ ぶなしめじ	黒砂糖パン スパゲティ 砂糖	カレールー 油	801 29.8
6 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん 厚焼き卵 干し大根の煮物	厚焼き卵 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 インゲン	だいこん れんこん つきこんにゃく	ほくさい ゆで干大根	こめ 里芋 砂糖	油	757 22.2
9 (月)	小コッパン 牛乳 マカロニスープ ししゃもフライ もやしのソテー	とり肉	牛乳 子持ちししゃも	インゲン にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	もやし コーン	コッパン マカロニ	油	733 28.4
10 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 ごまじゃこサラダ	とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん インゲン	だいこん ごぼう 椎茸	板こんにゃく れんこん	こめ 里芋 砂糖	ごま 油 ごま油	748 24.8
11 (水)	ポークカレー (麦) 牛乳 コールスローサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ おろしりんご	こめ じゃがいも むぎ 砂糖	カレールー オイル 油	886 21.3
12 (木)	食パン 牛乳 卵スープ チリコンカン バナナ	卵 ぶた肉 グレートガン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	バナナ えのきたけ	たまねぎ	食パン じゃがいも でん粉	油	832 34.9
13 (金)	ごはん 牛乳 春雨スープ 酢豚	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ	だけのこ	こめ はるさめ 砂糖 でん粉	油	872 27.0
16 (月)	みかんパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	大豆・豚肉 エビ・いか てんぷら かまぼこ	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	もやし	みかんパン ちゃんぽん でん粉 砂糖	油 ごま	824 37.4
17 (火)	いもごはん 牛乳 大根のみそ汁 アジフライ 茎わかめの酢の物	アジ 厚揚げ 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	きゅうり しめじ	こめ さつまいも むらさきも 砂糖	油 ごま ごま油	790 29.6
18 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー (錦糸卵)	豆腐 錦糸卵 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だけのこ きくらげ	きゅうり 椎茸	こめ むぎ はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油	839 31.9
19 (木)	コッパン 牛乳 秋味シチュー ナッツサラダ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ マッシュルーム えのきたけ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	コッパン さつまいも 小麦粉 砂糖	バター・油 くるみ ピーナッツ アーモンド	825 28.2
20 (金)	ごはん 牛乳 長崎和牛のすき焼き ごま酢和え みかん	焼きとうふ 長崎和牛	牛乳 わかめ	にんじん	みかん つきこんにゃく キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ	はくさい ねぎ えのきたけ	こめ 砂糖	油 ごま	825 29.1
24 (火)	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 揚げシュウマイ 塩もみきゅうり	シュマイ 豆腐 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 白菜 ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ	油 ごま油	827 25.5
25 (水)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 鯛のみそマヨネーズかけ ほうれん草のソテー	たい とり肉 米みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ごぼう コーン	板こんにゃく ソテー玉ねぎ 椎茸	こめ	マヨネーズ 油	829 33.3
26 (木)	コッパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	大豆 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ		コッパン じゃがいも 砂糖	油	760 28.6
27 (金)	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 しそ味ひじきあえ	豆腐 かまぼこ 凍り豆腐 牛肉・豚肉	牛乳 しそ味ひじき	ほうれん草 にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	こめ むぎ 砂糖	油	780 32.4
30 (月)	米粉パン 牛乳 親子うどん ごぼうといりこのカリカリ	とり肉 卵 大豆 油揚げ	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ		米粉パン うどん でん粉 砂糖	油	861 36.2

### 11月の献立について

○11月12日の「チリコンカン」は、「チリコンカルネ」とも呼ばれ、メキシコに近いアメリカテキサス州で生まれた料理です。お肉と豆、野菜を、トマトとチリパウダーなどのスパイスで煮込んだ料理です。給食用は、調味料を工夫して辛さをおさえています。

○11月16日～22日は『地場産物使用推進週間』です。期間中は、佐々産、長崎県内の食材をより多く取り入れるように心がけています。その中でも、11月17日は、長崎県内産の食材のみ（調味料を除く）を使用した『まるごと長崎県給食』を実施します。

○県産品の活用として、11月20日には、長崎和牛を使った「長崎和牛のすき焼き」を実施します。

11月25日には、鯛の切身を使った「鯛のみそマヨネーズかけ」を実施します。



※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。(佐々中学校ホームページにも掲載しています。)  
 ※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。