



令和6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	
	主食	お か ず	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)	
			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)		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		
1 金	ごはん	ビーフン汁 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	たけのこ	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	736
6 水	波佐見の ごはん	春雨汁 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	731
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 ウインナー 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	736
8 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 栗	ごま	593	754
11 月	ごはん	肉じゃが ひじきあえ	ぶた肉 厚揚げ	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	720
12 火	麦ごはん	かきたま汁 とり肉の厚揚げ グroupイリチー	とり肉 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	ごぼう	米 麦 でん粉 さとう	ごま油 油	619	787
13 水	鬼木の 棚田ごはん	ぶた汁 こいわしの梅揚げ ごまあえ	ぶた肉 厚揚げ 麦みそ	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	777
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	肉団子スープ 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 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	麦ごはん	波佐見牛のビーフカレー ごまドレッシングサラダ	波佐見牛 ツナ	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	カレー粉 ごま 油	621	770
20 水	波佐見の ごはん	けんちん汁 県産みそ汁 鯨のすり身揚げ 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	米粉パン	煮込みうどん 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 しいたけ みかん		米粉パン うどん さつまいも さとう でん粉	油	607	810
22 金	ごはん	家常豆腐 パンサンスー	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	大根のべっこう煮 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	764
26 火	わかめ入り 麦ごはん	野菜わん 厚焼き卵 茎わかめのきんぴら (中)さつまいも	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)さつまいも	ごま油 油	541	735
27 水	波佐見の ごはん	なめこ汁 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	732
28 木	黒砂糖パン	ちゃんぽん 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 さとう	ごま油 油	569	739
29 金	ごはん	肉みそおでん 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	だいこん 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「まるごと県産品給食」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「しっかり期ごはん」



今月「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