

令和7年11月

学校給食予定献立表（B献立）

佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
4 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 長崎県産さばの照り焼き れんこんのきんぴら	鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい しょうが れんこん こんにゃく	米 白玉 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	774 33.6
5 (水)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 鶏肉のローズマリー焼き カラフルサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	黄ピーマン たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ	パインパン 砂糖	オリーブオイル 油		799 33.3
6 (木)	牛乳 小魚チャーハン 白湯スープ ショウロンボウ 中華サラダ	豚肉 肉団子 豆腐 ショウロンボウ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり もやし	米	油 ごま油		796 30.7
7 (金)	牛乳 コッペパン チーズ ポークビーンズ ベーコンとブロッコリーのソテー	豚肉 大豆 ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖			831 38.3
10 (月)	牛乳 きのこと根菜のカレー(麦ごはん) ひじきサラダ りんご	牛肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ しめじ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油		832 24.5
11 (火)	牛乳 ごはん うずら卵の中華煮 大根のみそ煮	鶏肉 卵 さつま揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ だいこん えだまめ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	煮干し	761 27.5
12 (水)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものベーコン煮 卵とアスパラのソテー	ベーコン 卵	牛乳	にんじん いんげん アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		765 28.4
13 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉とさつまいもの含め煮 ひよこつturnの酢の物 オレンジ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひよこつturn	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし きゅうり オレンジ	米 里芋 さつまいも 砂糖	油	煮干し	776 25.7
14 (金)	牛乳 はちみつパン 白菜とかぶの豆乳スープ 魚のレモンソースあえ ブロッコリーのソテー	鶏肉 豆乳 米みそ ホキ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい かぶ たまねぎ レモン	はちみつパン 米粉 でん粉 砂糖	油		790 37.2
17 (月)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 お魚コロッケ ゆかりあえ	合びき肉 豆腐 赤みそ お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ 赤しそ	たまねぎ しょうが きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油		802 31.1
18 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそば煮 切干大根の酢の物 ミニピーチゼリー	合びき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 ピーチゼリー	ごま	煮干し	793 27.8
19 (水)	牛乳 みかんパン ポトフ オムレツ 野菜のカレー炒め	牛肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ エリンギ	みかんパン じゃがいも 砂糖	油		795 36.3
20 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのピリ辛ソース ほうれん草のおひたし	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ ほうれん草	だいこん こんにゃく しょうが もやし	米 砂糖	油	煮干し	761 33.5
21 (金)	牛乳 米粉パン 秋味シチュー ウインナーと野菜のソテー みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えのき みかん	米粉パン さつまいも じゃがいも	生クリーム 油		829 33.9
25 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 昆布あえ	豚肉 お魚ボール 油揚げ 卵	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	748 30.7
26 (水)	牛乳 はいがパン 千切り野菜のスープ ハンバーグのきのこソース 一食ナッツ	ベーコン ひよこ豆 ハンバーグ そら豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ しめじ	はいがパン でん粉 砂糖	アーモンド		857 37.1
27 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 ごまあえ りんご しそ味ひじき	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	こんにゃく れんこん ごぼう えだまめ もやし りんご	米 里芋 砂糖	油 ごま	煮干し	807 27
28 (金)	牛乳 コッペパン ラビオリと卵のスープ チリコンカン	鶏肉 卵 合びき肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン ラビオリ			837 39.3

※ 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。
※ 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し れんこん かぶ さつまいも パセリ

〇長崎県産の使用食材(予定)

ひじき だいこん キャベツ 切り干し大根 きゅうり ねぎ エリンギ えのき
レモン きびなご 豆腐 お魚コロッケ ひよつturn さば みかん

※17日～20日は地場産物利用推進週間のため、地元産の食材を積極的に使用しています。

★11月の献立について★

〇 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、
6日（木）に小魚チャーハン、7（金）チーズを実施
します。

〇 秋らしい献立として、秋味シチュー（さつまい
も・きのこ）、大根のみそ煮、きのこ根菜のカレー、
白菜とかぶの豆乳スープなどを取り入れています。