

Main table with columns for date, menu name, food groups (protein, vitamins, energy), and nutritional values (energy, protein, fat).

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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。

学校給食 650
摂取基準 26.8

今月の献立について

- 季節の食材として、「きのこ」や「さつまいも」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
●11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食品や、カルシウムの多い食品を使った献立として、「小魚チャーハン」を実施します。
●18日～22日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保市産の「しいら」「きゅうり」「ほうれんそう」「さつまいも」、県内産の「大豆」「だいこん」「キャベツ」「ねぎ」「エリンギ」「みかん」などを使用する予定です。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産
たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ
まわかれ・わかめ・きゅうり・さつまいも
パセリ・ほうれん草・ねぎ・だいこん
エリンギ・えのきたけ・だいず・みかん
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (金)	牛乳 秋の香りごはん 野菜わん ちくわ磯辺あげ 甘酢キャベツ	鶏肉 油揚げ 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ	米 さつまいも 砂糖	油	815 27.8
5 (火)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 卵焼き ピリ辛きゅうり ぶどうゼリー	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 ビーフン ゼリー	油 ごま油	755 32.7
6 (水)	牛乳 ごはん ふくめ煮 昆布あえ りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう はくさい きゅうり りんご	米 里芋 砂糖	油 ごま油	755 25.7
7 (木)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	761 36.5
8 (金)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ もやしソテー	おさかなボール ぎょうざ	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン	米 春雨	油	758 25.1
11 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの煮つけ ひじきサラダ	鶏肉 厚揚げ 麦みそ あじ	牛乳 ひじき	こまつな ねぎ フロッコリー	えのきたけ しょうが コーン	米 里芋 砂糖	ごま油	773 34.1
12 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 棒チーズ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳 いりこ チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	米粉パン 中華めん 砂糖	油	808 40.5
13 (水)	牛乳 ごはん すき焼き 大根の酢の物 みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく はくさい たまねぎ しめじ だいこん きゅうり みかん	米 マロニー 砂糖	油 ごま	805 29.9
14 (木)	牛乳 コッペパン 星型マカロニのスープ さばのカレー揚げ ゆかりあえ	鶏肉 さば	牛乳	にんじん ほうれんそう あかじそ	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン 米粉マカロニ かたくり粉	油	766 34.4
15 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) れんこんのきんぴら	卵 鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ エリンギ れんこん こんにゃく	米 麦 砂糖 かたくり粉	油	750 32.4
18 (月)	牛乳 ごはん まるごと長崎県呉汁 しいらのレモンソース漬け 塩もみきゅうり みかん	大豆 麦みそ しいら	牛乳	ほうれんそう ねぎ	だいこん レモン きゅうり みかん	米 さつまいも かたくり粉 砂糖	油	788 30.4
19 (火)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも かたくり粉 砂糖	油	798 36.2
20 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 いわしおかか煮 卵の花炒り	鶏肉 厚揚げ いわし おから 鶏ひき肉 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう たまねぎ	米 砂糖	油	771 33.1
21 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものウィンナー煮 オムレツ 野菜のソテー チョコ大豆クリーム	ウィンナー 卵	牛乳	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 チョコクリーム	816 30.5
22 (金)	牛乳 ごはん(少なめ) カレーうどん 荳わかめの酢の物 野菜ふりかけ	鶏肉 油揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ 野菜ふりかけ	はくさい たまねぎ だいこん	米 うどん 砂糖		749 24.7
25 (月)	牛乳 ごはん だいこんのべっこう煮 ししゃもフライ 酢みそあえ	豚肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり	米 砂糖	油	839 28.4
26 (火)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ 白菜サラダ	ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう フロッコリー	たまねぎ エリンギ はくさい	コッペパン 春雨 スパゲティ	油	771 31.0
27 (水)	牛乳 鶏そぼろ丼(ごはん 鶏そぼろ 卵そぼろ) 春雨汁	鶏ひき肉 卵 タチウオボール 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ	米 砂糖 春雨	油	749 34.5
28 (木)	牛乳 レーズンパン わんたんスープ れんこんとレバーのごまがらめ みかん	豚肉 鶏レバー ミートボール	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし れんこん みかん	レーズンパン ワンタン かたくり粉 砂糖	油 ごま	870 31.8
29 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) カラフルサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	米 麦 砂糖	油	757 22.6
							学校給食	830
*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。							摂取基準	34.2
*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。								

今月の献立について

- 季節の食材として、「きのこ」や「さつまいも」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- 11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食品や、カルシウムの多い食品を使った献立として、「小魚チャーハン」を実施します。
- 18日～22日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保市産の「しいら」「きゅうり」「ほうれんそう」「さつまいも」、県内産の「大豆」「だいこん」「キャベツ」「ねぎ」「エリンギ」「みかん」などを使用予定で。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ
 荳わかめ・わかめ・きゅうり・さつまいも
 パセリ・ほうれん草・ねぎ・だいこん
 エリンギ・えのきたけ・だいず・みかん
 ※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。