



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 (小学校)	栄養価 (中学校)
		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)	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 (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	とりにく あつあげ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう	あぶら	663 23.3	797 27.1
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	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン ビーフン さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	653 28	794 34.2
6 (水)	牛乳 ごはん ふくめ煮 昆布あえ 青りんご	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	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 あおりんご	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	600 21.1	756 25.7
7 (木)	牛乳 ごはん わんたんスープ れんこんとレバーのごまがらめ	ぶたにく とりレバー ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし れんこん	こめ ワントン さとう かたくりこ	あぶら ごま	632 21.3	804 26.0
8 (金)	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) カラフルサラダ みかん	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	629 19	791 22.9
11 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 あじの煮つけ ひじきサラダ	とりにく むぎみそ あつあげ あじ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな ねぎ ブロッコリー	えのきたけ しょうが コーン	こめ さといも さとう	ごまあぶら	609 27.8	754 33.9
12 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん 大豆とிரこの佃煮 棒チーズ	ぶたにく だいず さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし くらげ	こめコパン ちゅうかめん さとう	あぶら	607 29.2	811 37.8
13 (水)	牛乳 ごはん すきやき 大根の酢の物 みかん	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	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	こめ マロニー さとう	あぶら ごま	639 24.4	804 29.9
14 (木)	牛乳 コッペパン 皇型マカロニのスープ さばのカレー揚げ ゆかりあえ	とりにく さば	ぎゅうにゅう	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 こめマカロニ かたくりこ	あぶら	645 30.3	772 34.3
15 (金)	牛乳 親子丼 (麦ごはん) れんこんのきんぴら	たまご とりにく こやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	595 26.3	712 29.6
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	だいず むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	だいこん レモン きゅうり	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	599 24.9	757 30.3
19 (火)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポターージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	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 さとう かたくりこ	あぶら	587 27.5	794 36.0
20 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 いわしおかか煮 卵の花炒り	とりにく いわし おから かつおぶし あつあげ とりゆきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう	あぶら	609 26.9	747 31.5
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 たまご	ぎゅうにゅう	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 じゃがいも さとう	あぶら チョコクリーム	680 26.2	855 31.7
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	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ やさいふりかけ	はくさい たまねぎ だいこん	こめ うどん さとう		587 20.3	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	ぶたにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう 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	こめ さとう	あぶら	629 21.8	839 28.4
26 (火)	牛乳 コッペパン 和風スパゲティ 白菜サラダ りんご	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ はくさい りんご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	685 26.1	848 32.0
27 (水)	牛乳 鶏そぼろ丼 (ごはん 鶏そぼろ 卵そぼろ) 春雨汁	とりひきにく たまご とうふ たちうおボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが グリンピース たまねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら	586 27.5	745 34.1
28 (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	とりにく だいず ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	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 さとう	あぶら	606 29.3	753 36.2
29 (金)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ もやしのソテー みかん	おさかなボール ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン みかん	こめ はるさめ	あぶら	554 21.4	698 26.1

*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	830
摂取基準	26.8	34.2

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。
- 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
- 荳わかめ・わかめ・きゅうり・さつまいも
- 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
- ※精白米は江迎産、煮干しは佐世保市産を使用しています。