



日 (曜)	 献立 	からだをつくる(赤) あか		からだの調子を整える(緑) ちようし ととの みどり		熱や力になる(黄) ねつ ちから き		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 脂肪		
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん ちゅうかふうあえもの りんご	あいびきにく あつあげ こめみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり セロリー りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	655 kcal 23.1g	 にゅうせいひん
2 (水)	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう すましじる さばフライ かおりあえ	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しめじ はくさい たまねぎ きゅうり	こめ さつまいも	あぶら	636 kcal 24.9g	 かいそう
3 (木)	ぶんか ひ 文化の日								
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ コーンシュウマイ ホイコーロー	かまぼこ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが コーンシュウマイ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	593 kcal 21.4g	 まめ
7 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう まめのポタージュ ツナサラダ	とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ もやし レモン キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	590 kcal 25.3g	 くだもの
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ きりぼしだいこんのすのもの みかん	あいびきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん みかん	こめ さとう	あぶら	675 kcal 26.4g	 きのこ
9 (水)	ポークカレー ぎゅうにゅう (むぎごはん) フレンチサラダ(パイン)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	667 kcal 19.9g	 こざかな
10 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ラーメン だいずといりこのあげに バナナ	やきぶた だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ とうもろこし バナナ	コッペパン ラーメン さとう かたくりこ	あぶら ごま	632 kcal 29.0g	 やさい
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ごもくあつやきたまご おひたし	ぶたにく あぶらあげ たまご むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ もやし	こめ さつまいも さとう		615 kcal 22.0g	 くだもの
14 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトとレタスのスープ チリコンカーン ぼうチーズ	とりにく あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	レタス たまねぎ	コッペパン じゃがいも	あぶら	626 kcal 27.9g	 やさい
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシュー豆腐 こんぶサラダ よしいメロン	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり メロン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	662 kcal 23.9g	 こざかな
16 (水)	おやこどんぶり ぎゅうにゅう (むぎごはん) やさいのじゃこいため	とりにく たまご かまぼこ こうや豆腐	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん はねぎ チンゲンさい	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	608 kcal 25.1g	 にゅうせいひん
17 (木)	はちみつパン ぎゅうにゅう かぶのクリームに ほうれんそうのソテー みかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	かぶ たまねぎ とうもろこし みかん	はちみつパン こむぎこ	あぶら マーガリン	588 kcal 22.8g	 まめ
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのしおやき れんこんのきんぴら	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう れんこん	こめ さといも さとう	あぶら ごま	609 kcal 24.2g	 かいそう
21 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう ごもくうどん きびなごてんぷら しおもみきゅうり	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめこパン なまめん	あぶら	600 kcal 27.2g	 やさい
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに すみそあえ みかん	あつあげ こめみそ ぶたひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん しょうが きゅうり みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	625 kcal 20.8g	 きのこ
23 (水)	きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日								
24 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ オムレツ ブロッコリーのサラダ	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ かぶ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	613 kcal 28.1g	 まめ
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さんまのゆずみそに はくさいのあますあえ	たまご かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ さとう		618 kcal 25.7g	 やさい
28 (月)	しょくパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ カレーポテトサンド チョコジャム	ミートボール あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ	しょくパン じゃがいも チョコジャム		620 kcal 25.0g	 こざかな
29 (火)	てまきごはん ぎゅうにゅう (ミンチなっとう・きゅうり・のり) やさいわん	あいびきにく なっとう とりにく おさかなパスタ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ ほうれんそう	しょうが きゅうり はくさい しめじ	こめ さとう	あぶら	603 kcal 26.9g	 きのこ
30 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる いわしのみぞれに ひじきのいりに	とりにく いわし あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら	628 kcal 25.4g	 にゅうせいひん

* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

* 栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

* 学校給食では「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。

11月の地場産物



【佐世保市産】

せいはいまい ぎゅうにゅう にぼ
精白米・牛乳・煮干し・レタス・きゅうり

パセリ・れんこん・吉井メロン

【長崎県産】

だいず はくさい
さば・大豆・ひじき・さつまいも・葉ねぎ・かぶ

ほうれん草・白菜・しいたけ・エリンギ・みかん

いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう

11月13日(日)から19日(土)は、

ながさきけん じ ば さんぶつ しょう すいしん しゅうかん

「長崎県地場産物使用推進週間」です。

じぶんたちが住んでいる地域でとれる食べ物を

地場産物といえます。この機会に、
地場産物の良さをを知るとともに、
生産者の方や、食べられることに
感謝しましょう。

* 毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。



日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (火)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 中華風あえ物 りんご	合挽肉 厚揚げ 米みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり セロリー りんご	米 さといも 砂糖	油 ごま油	816 kcal 28.5g	 乳製品
2 (水)	秋の香りごはん 牛乳 すまし汁 さばフライ かおりあえ	鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しめじ はくさい たまねぎ きゅうり	米 さつまいも	油	772 kcal 28.2g	 海そう
3 (木)	文化の日								
4 (金)	ごはん 牛乳 春雨スープ コーンシュウマイ ホイコーロー	かまぼこ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが コーンシュウマイ	米 春雨 砂糖 片栗粉	油	759 kcal 26.4g	 豆
7 (月)	黒砂糖パン 牛乳 豆のバターシュ ツナサラダ	鶏肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ もやし レモン キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	794 kcal 32.8g	 果物
8 (火)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 切干大根の酢の物 みかん	合挽肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ 切干大根 みかん	米 砂糖	油	850 kcal 32.8g	 きのこ
9 (水)	ポークカレー 牛乳 (麦ごはん) フレンチサラダ(パイン)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	849 kcal 24.4g	 小魚
10 (木)	コッペパン 牛乳 ラーメン 大豆といりこの揚げ煮 バナナ	焼き豚 大豆	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ とうもろこし バナナ	コッペパン ラーメン 砂糖 片栗粉	油 ごま	784 kcal 36.0g	 野菜
11 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 五目厚焼き卵 おひたし	豚肉 油揚げ 卵 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ もやし	米 さつまいも 砂糖		770 kcal 26.0g	 果物
14 (月)	コッペパン 牛乳 ポテトとレタスのスープ チリコンカーン 棒チーズ	鶏肉 合挽肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん	レタス たまねぎ	コッペパン じゃがいも	油	758 kcal 33.5g	 野菜
15 (火)	ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 昆布サラダ 吉井メロン	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり メロン	米 砂糖 片栗粉	油	838 kcal 29.3g	 小魚
16 (水)	親子どんぶり 牛乳 (麦ごはん) 野菜のじゃこ炒め	鶏肉 卵 かまぼこ 高野豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	765 kcal 30.6g	 乳製品
17 (木)	はちみつパン 牛乳 かぶのクリーム煮 ほうれん草のソテー みかん	鶏肉 ウィンナー	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	かぶ たまねぎ とうもろこし みかん	はちみつパン 小麦粉	油 マーガリン	782 kcal 29.6g	 豆
18 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	豆腐 油揚げ さば	牛乳	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう れんこん	米 さといも 砂糖	油 ごま	745 kcal 27.0g	 海そう
21 (月)	米粉パン 牛乳 五目うどん きびなご天ぷら 塩もみきゅうり	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり	米粉パン 生めん	油	795 kcal 35.4g	 野菜
22 (火)	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 酢みそあえ みかん	厚揚げ 米みそ 豚ひき肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん しょうが きゅうり みかん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	781 kcal 25.2g	 きのこ
23 (水)	勤労感謝の日								
24 (木)	コッペパン 牛乳 ポトフ オムレツ ブロッコリーのサラダ	ウィンナー 卵	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ かぶ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	749 kcal 33.9g	 豆
25 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまのゆずみそ煮 白菜の甘酢あえ	卵 かまぼこ さんま	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい	米 片栗粉 砂糖		743 kcal 28.6g	 野菜
28 (月)	食パン 牛乳 肉だんごスープ カレーポテトサンド チョコジャム	ミートボール 合挽肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ	食パン じゃがいも チョコジャム		745 kcal 30.3g	 小魚
29 (火)	手巻きごはん 牛乳 (ミンチ納豆・きゅうり・のり) 野菜わん	合挽肉 納豆 鶏肉 お魚パスタ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	しょうが きゅうり はくさい しめじ	米 砂糖	油	760 kcal 32.6g	 きのこ
30 (水)	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの炒り煮	鶏肉 いわし 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 さといも 砂糖 片栗粉	油	790 kcal 30.6g	 乳製品

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では「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。

11月の地場産物



【佐世保市産】

精白米・牛乳・煮干し・レタス・きゅうり
パセリ・れんこん・吉井メロン

【長崎県産】

さば・大豆・ひじき・さつまいも・葉ねぎ・かぶ
ほうれん草・白菜・しいたけ・エリンギ・みかん



いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう

11月13日(日)から19日(土)は、

ながさきけん し ば さんぶつ しょう すいしん しゅうかん

「長崎県地場産物使用推進週間」です。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を

地場産物といいます。この機会に、
地場産物の良さをを知るとともに、
生産者の方や、食べられることに
感謝しましょう。



*毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。