

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 (木)	コッペパン わんたんスープ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ミニピーチゼリー	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ もやし キャベツ えだまめ	コッペパン わんたん さとう ミニピーチゼリー	あぶら	619 kcal 26.0g	 こざかな
2 (金)	あきのかおりごはん すましじる おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう ごまあえ	あぶらあげ とうふ とりにく おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい たまねぎ もやし	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	617 kcal 22.6g	 くだもの
5 (月)	しょくパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ぎゅうにゅう オレンジ	ウインナー あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	しょくパン じゃがいも	あぶら	647 kcal 27.3g	 さかな
6 (火)	ごはん けんちんじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう さばのみそに	あぶらあげ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく れんこん	こめ さといも さとう	あぶら	653 kcal 24.6g	 やさしい
7 (水)	こざかなチャーハン はるさめじる かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	たまご おさかなボール あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ビーマン はねぎ あかじそ かぼちゃ	たまねぎ もやし だいこん	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	642 kcal 20.8g	 にく
8 (木)	コッペパン まめのポタージュ りんごサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげんまめ てぼうまめ	ぎゅうにゅう ちょうりよう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン りんご	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	608 kcal 25.5g	 しゅじつ
9 (金)	ごはん マーボーとうふ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう	あいびきにく やきとうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	652 kcal 26.5g	 かいそう
12 (月)	はちみつパン ちゃんぽん いりこのつくだに	ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ みかん	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	622 kcal 33.6g	 まめ・まめせいひん
13 (火)	おやこどんぶり (むぎごはん) くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく こやとうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	639 kcal 26.1g	 いも
14 (水)	ごはん さつまじる しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう さばフライ よいしメロン	とりにく とうふ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ	だいこん きゅうり レッドヒルメロン	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	712 kcal 26.2g	 きのこ
15 (木)	くろざとうパン ポークビーンズ こまつなサラダ(ツナ)	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	629 kcal 28.3g	 たまご
16 (金)	ごはん くりつぽ さけのしおやき	ぎゅうにゅう なます	とりにく あつあげ こめみそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん にんじん	こめ さといも さとう	くり あぶら	641 kcal 24.7g	 にゅうせいひん
19 (月)	こめこパン かぶのクリームに やさしいソテー	ぎゅうにゅう みかん	とりにく	ぎゅうにゅう ちょうりよう 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 コーン キャベツ みかん	こめこパン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	653 kcal 27.0g	 まめ・まめせいひん
20 (火)	てまきごはん (ごはん・てまきり・ミンチなつとう・きゅうり) もすずのかきたまじる	ぎゅうにゅう	あいびきにく なつとう たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり もすず	はねぎ にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	628 kcal 28.6g	 やさしい
21 (水)	ごはん すきやき きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ きゅうり きりほしだいこん	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	656 kcal 22.9g	 さかな
22 (木)	パーカーハウスパン コンソメスープ ゆでキャベツ パナナ	ぎゅうにゅう えびカツ タルタルソース	とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ パナナ	パーカーハウスパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース	611 kcal 24.0g	 こざかな
23 (金)	 きんろうかんしゃのひ									
26 (月)	みかんパン ポトフ ペンのミートソース	ぎゅうにゅう オムレツ	ウインナー たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく	みかんパン じゃがいも さとう ペンネマカロニ	あぶら	648 kcal 27.8g	 かいそう
27 (火)	ごはん こじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう いそかあえ	とりにく だいず あつあげ むぎみそ とうにゅう いわし	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	667 kcal 26.4g	 くだもの
28 (水)	むぎごはん ポークカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース りんご にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	651 kcal 18.7g	 たまご
29 (木)	コッペパン ごもくうどん ししゃもフライ	ぎゅうにゅう りんご	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ りんご	コッペパン うどん こむぎこ パンこ	あぶら	705 kcal 27.6g	 いも
30 (金)	ごはん にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	623 kcal 21.4g	 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」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

○季節の食材「きのこ」「芋」「みかん」「りんご」を献立に使用しています。

○11月8日(木)は『いい歯の日』です。給食では、ひと足早く7日(水)に『いい歯の日』にちなんだ献立を実施します。

○13日(火)～19日(月)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。特に14日(水)は長崎県内でとれた食材だけを使った『まるごと長崎県給食』です。

○毎月19日は『食育の日』。今月は佐世保産の「かぶ」「パセリ」「牛乳」を使った『かぶのクリーム煮』、佐世保産の「キャベツ」「ほうれんそう」を使った『野菜ソテー』、県内産の「みかん」があります。



★今月の地元の食材★

《佐世保産》

- ・米 ・牛乳 ・煮干し ・きゅうり
- ・ほうれんそう ・キャベツ ・かぶ
- ・ブロッコリー ・れんこん ・パセリ
- ・さつまいも ・吉井レッドヒルメロン

《長崎県産》

- ・わかめ ・茎わかめ ・大豆
- ・しいたけ ・えのきたけ ・しめじ
- ・だいこん ・はくさい ・葉ねぎ
- ・しらす干し ・米粉 ・みかん
- ・さばフライ ・お魚コロッケ

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 (木)	コッペパン わんたんスープ カラフルサラダ	牛乳 照り焼きチキン ヨーグルト	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ もやし キャベツ えだまめ	コッペパン わんたん さとう	あぶら	779 kcal 33.8g	 小魚
2 (金)	秋の香りごはん すまし汁 お魚コロッケ	牛乳 こまあえ	あぶらあげ とうふ とりにく おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい たまねぎ もやし	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	810 kcal 28.6g	 果物
5 (月)	食パン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	牛乳 オレンジ	ウインナー あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	しょくパン じゃがいも	あぶら	787 kcal 33.7g	 魚
6 (火)	ごはん けんちん汁 れんこんのきんぴら	牛乳 さばのみそ煮	あぶらあげ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう こんにゃく れんこん	こめ さといも さとう	あぶら	839 kcal 30.9g	 野菜
7 (水)	小魚チャーハン 春雨汁 かぼちゃフライ	牛乳 ゆかりあえ	たまご おさかなボール あいびきにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ビーマン はねぎ あかじそ かぼちゃ	たまねぎ もやし だいこん	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	816 kcal 25.4g	 肉類
8 (木)	コッペパン 豆のポタージュ りんごサラダ	牛乳	とりにく しろいんげんまめ てぼうまめ	ぎゅうにゅう ちょうりよう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン りんご	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	752 kcal 31.5g	 種実類
9 (金)	ごはん マーボー豆腐 中華風あえ物	牛乳	あいびきにく やきとうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり セロリー	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	827 kcal 32.6g	 海そう
12 (月)	はちみつパン ちゃんぽん いりこの佃煮	牛乳 みかん	ぶたにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ みかん	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	823 kcal 43.3g	 豆・豆製品
13 (火)	親子どんぶり (麦ごはん) 茎わかめのきんぴら	牛乳	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく こやどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	802 kcal 31.9g	 いも
14 (水)	ごはん さつま汁 塩もみきゅうり	牛乳 さばフライ 吉井メロン	とりにく とうふ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ	だいこん きゅうり レッドヒルメロン	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	870 kcal 29.8g	 きのこ
15 (木)	黒砂糖パン ポークビーンズ 小松菜サラダ(ツナ)	牛乳 棒チーズ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	828 kcal 35.6g	 にまし
16 (金)	ごはん 栗つぼ 鮭の塩焼き	牛乳 なます	とりにく あつあげ こめみそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん にんじん	こめ さといも さとう	くり あぶら	831 kcal 34.3g	 乳製品
19 (月)	米粉パン かぶのクリーム煮 野菜ソテー	牛乳 みかん	とりにく	ぎゅうにゅう ちょうりよう 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 コーン キャベツ みかん	こめこパン じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	730 kcal 30.5g	 豆・豆製品
20 (火)	手巻きごはん (ごはん・手巻きのり・ミンチ納豆・きゅうり) もずくのかきたま汁	牛乳	あいびきにく なっとう たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり もずく	はねぎ にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	795 kcal 35.2g	 野菜
21 (水)	ごはん すき焼き 切り干しだいこんの酢の物	牛乳	ぎゅうにゅう やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	832 kcal 28.1g	 魚
22 (木)	パーカーハウスパン コンソメスープ ゆでキャベツ パナナ	牛乳 えびカツ タルタルソース	とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ パナナ	パーカーハウスパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース	801 kcal 30.0g	 小魚
23 (金)	勤労感謝の日									
26 (月)	みかんパン ポトフ パンネのミートソース	牛乳 オムレツ	ウインナー たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく	みかんパン じゃがいも さとう パンネマカロニ	あぶら	861 kcal 35.4g	 海そう
27 (火)	ごはん 呉汁 いわしのしょうが煮	牛乳 磯香あえ	とりにく だいず あつあげ むぎみそ とうにゅう いわし	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	843 kcal 31.8g	 果物
28 (水)	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース りんご にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	825 kcal 22.9g	 にまし
29 (木)	コッペパン 五目うどん ししゃもフライ	牛乳 りんご	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ りんご	コッペパン うどん こむぎこ パンこ	あぶら	898 kcal 35.4g	 いも
30 (金)	ごはん 肉じゃが おひたし	牛乳	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	788 kcal 26.1g	 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」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

★今月の献立紹介★

○季節の食材「きのこ」「芋」「みかん」「りんご」を献立に使用しています。

○11月8日(木)は『いい歯の日』です。給食では、ひと足早く7日(水)に『いい歯の日』にちなんだ献立を実施します。

○13日(火)～19日(月)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。特に14日(水)は長崎県内でとれた食材だけを使った『まるごと長崎県給食』です。

○毎月19日は『食育の日』。今月は佐世保産の「かぶ」「パセリ」「牛乳」を使った『かぶのクリーム煮』、佐世保産の「キャベツ」「ほうれんそう」を使った『野菜ソテー』、県内産の「みかん」があります。



★今月の地元の食材★

《佐世保産》

・米 ・牛乳 ・煮干し ・きゅうり
・ほうれんそう ・キャベツ ・かぶ
・ブロッコリー ・れんこん ・パセリ
・さつまいも ・吉井レッドヒルメロン

《長崎県産》

・わかめ ・茎わかめ ・大豆
・しいたけ ・えのきたけ ・しめじ
・だいこん ・はくさい ・葉ねぎ
・しらす干し ・米粉 ・みかん