



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		E値・K値 たんぱく質 脂質
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 金	菓ごはん	牛乳 かきたま汁 ちくわ磯辺揚げ きゅうりの甘酢あえ	鶏肉 ちくわ磯辺揚げ	牛乳	にんじん たまねぎ えのきだけ	きゅうり	米 片栗粉	油 砂糖	576 19.9
5 火	ごはん	牛乳 野菜わん さんまのゆずみそ煮 ゆかりあえ	鶏肉 鶏肉	牛乳	ほうれそう たまねぎ ごぼう	きゅうり	米 片栗粉	油 砂糖	605 25.1
6 水	麦ごはん	牛乳 親子どんぶり ひじきとれんこんのサラダ みかん	卵 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ コーン	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	647 24.4
7 木	コッパン	牛乳 カレーうどん ブロッコリーサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい	きゅうり	パン うどん	油 砂糖	614 24.7
8 金	小魚チャーハン	牛乳 中華スープ 照り焼きチキン ナムル 型抜きチーズ	鶏肉 照り焼きチキン	牛乳	にんじん たまねぎ しめじ	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	615 25.5
11 月	ごはん	牛乳 五目煮 昆布あえ りんご 野菜ふりかけ	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん れんこん ごぼう りんご	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	673 23.0
12 火	米粉パン	牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆 吉井メロン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	きゅうり	パン 小麦粉	油 砂糖	603 29.3
13 水	ごはん	牛乳 さつま汁 さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん だいこん しょうが	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	683 26.8
14 木	コッパン	牛乳 ソパ・デ・アホ きびなごのエスカベツチェ ヨーグルト	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ	きゅうり	パン 小麦粉	油 砂糖	673 32.0
15 金	ごはん	牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん はくさい しめじ きゅうり	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	649 23.3
18 月	麦ごはん	牛乳 根菜汁 みかん しいらのレモンソースあえ 塩もみきゅうり	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれそう だいこん レモン れんこん	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	697 27.7
19 火	レーズンパン	牛乳 じゃがいものウィンナー煮 オムレツ キャベツのソテー	豚肉 オムレツ	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	きゅうり	パン 小麦粉	油 砂糖	610 24.6
20 水	ごはん	牛乳 肉団子スープ 豚肉とたまねぎの炒め煮	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん えのきだけ はくさい	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	618 24.0
21 木	コッパン	牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ しめじ	きゅうり	パン 小麦粉	油 砂糖	645 25.3
22 金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー ツナサラダ【別配缶】ツナ	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ だいこん	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	671 20.4
25 月	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー【別配缶】錦糸卵	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	681 29.1
26 火	食パン	牛乳 野菜のスープ チリコンカーン みかん	豚肉 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい	きゅうり	パン 小麦粉	油 砂糖	596 23.8
27 水	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら	豆腐 豆腐	牛乳	にんじん たまねぎ だいこん	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	631 22.3
28 木	黒砂糖パン	牛乳 焼きビーフン お魚ぎょうざ ビリ辛きゅうり	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ	きゅうり	パン 小麦粉	油 砂糖	619 24.3
29 金	きのこごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 いんげんのごまあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん えのきだけ はくさい	きゅうり	米 小麦粉	油 砂糖	607 24.7

今月の献立について

- 11月5日(火)は米飯の日です。
- 11月8日の「いい歯の日」の行事食として、「小魚チャーハン」、「型抜きチーズ」など、よく噛んで食べる献立やカルシウムの多い食品を使った献立を実施します。
- 13日～19日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「きゅうり」「ほうれん草」、「れんこん」県内産の「大根」「はくさい」「茎わかめ」「しめじ」「みかん」などを使用します。
特に18日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した献立を実施します。
- 季節の献立として、秋の味覚であるきのこやさつまいもを使った「きのこごはん」「さつま汁」季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産:きゅうり・吉井メロン・ほうれん草・れんこん・パセリ
長崎県産:大根・はくさい・茎わかめ・えのきだけ・しめじ・みかん・さつまいも・キャベツ・ねぎ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

小学校	
平均値	
	636
	25.0
摂取基準値	
	650
	26.8



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)			
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	中	
1 金	菓ごはん	牛乳 かきたま汁 ちくわ磯辺揚げ きゅうりの甘酢あえ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきだけ	米 もち米 片栗粉	砂糖	油	746 25.6
5 火	ごはん	牛乳 野菜わん さんまのゆずみそ煮 ゆかりあえ	鶏肉 卵	牛乳	ほうれそう	たまねぎ ごぼう	米			760 30.6
6 水	麦ごはん	牛乳 親子どんぶり ひじきとれんこんのサラダ みかん	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ コーン	米 麦 砂糖	ごま油		810 29.6
7 木	コッパン	牛乳 カレーうどん ブロッコリーサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	パン うどん	油		773 30.6
8 金	小魚チャーハン	牛乳 中華スープ 照り焼きチキン ナムル 型抜きチーズ	照り焼きチキン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ	米 砂糖	油		777 29.9
11 月	ごはん	牛乳 五目煮 昆布あえ りんご 野菜ふりかけ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう りんご	米 砂糖	油		844 27.8
12 火	米粉パン	牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆 吉井メロン	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ちゃんぽんめん	油		731 35.1
13 水	ごはん	牛乳 さつま汁 さばの塩焼き 茎わかめの炒め煮	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	だいこん しょうが	米 さつまいも	油		859 32.2
14 木	コッパン	牛乳 ソパ・デ・アホ きびなごのエスカベツチェ ヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	パン ぶ	油		814 38.7
15 金	ごはん	牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物	牛肉	牛乳	にんじん	はくさい しめじ きゅうり	米 マロニー	油		825 28.5
18 月	麦ごはん	牛乳 根菜汁 みかん しいらのレモンソースあえ 塩もみきゅうり	麦みそ	牛乳	ほうれそう	だいこん レモン れんこん	米 麦 砂糖	油		877 34.0
19 火	レーズンパン	牛乳 じゃがいものウィンナー煮 オムレツ キャベツのソテー	ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油		814 31.7
20 水	ごはん	牛乳 肉団子スープ 豚肉とたまねぎの炒め煮	豚肉	牛乳	にんじん いら	えのきだけ はくさい	米 砂糖	油		780 29.2
21 木	コッパン	牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ	パン 砂糖	油		811 31.3
22 金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー ツナサラダ【別配缶】ツナ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん	米 麦 砂糖	油		855 24.9
25 月	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー【別配缶】錦糸卵	合挽肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ	米 砂糖	油		859 35.9
26 火	食パン	牛乳 野菜のスープ チリコンカーン みかん	豚肉 ポークピッツ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	パン いんげん	油		726 28.8
27 水	ごはん	牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら	豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん	米 さといも	油		789 26.8
28 木	黒砂糖パン	牛乳 焼きビーフン お魚ぎょうざ ビリ辛きゅうり	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン ビーフン	油		838 32.1
29 金	きのこごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 いんげんのごまあえ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん いんげん	えのきだけ はくさい	米 砂糖	ごま		757 30.0

今月の献立について

- 11月5日(火)は米飯の日です。
- 11月8日の「いい菌の日」の行事食として、「小魚チャーハン」、「型抜きチーズ」など、よく噛んで食べる献立やカルシウムの多い食品を使った献立を実施します。
- 13日～19日は、「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「きゅうり」「ほうれん草」、「れんこん」県内産の「大根」「はくさい」「茎わかめ」「しめじ」「みかん」などを使用します。
特に18日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した献立を実施します。
- 季節の献立として、秋の味覚であるきのこやさつまいもを使った「きのこごはん」「さつま汁」季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産:きゅうり・吉井メロン・ほうれん草・れんこん・パセリ

長崎県産:大根・はくさい・茎わかめ・えのきだけ
しめじ・みかん・さつまいも・キャベツ
ねぎ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

中学校
平均値
802
30.7
摂取基準値
830
34.2