

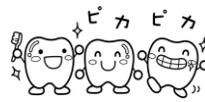
Main table with columns for date, meal name, food groups (1-6 groups), energy, and family food. Includes cultural days and labor thanksgiving days.

\*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。

★今月の献立紹介★

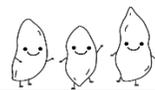
- 季節の食材「きのこ」「芋」「みかん」「りんご」を献立に使用しています。
○11月8日の『いい歯の日』にちなんで「小魚チャーハン」、
「ヨーグルト」などカルシウムがたっぷりのメニューを6日(金)に実施します。
○11日(水)に、長崎和牛を使用した「サイコロステーキのレモンソースあえ」を実施します。
○16日(月)～20日(金)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。
○19日の『食育の日』のちなみ、18日(水)に、
長崎県内でとれた食材だけを使った『県内まるごと長崎県給食』を実施します。
長崎県内で養殖されたぶりを使用して「ぶり大根」が登場します。
○20日(金)に、デザートとして県内産メロンを使用します。



★★★今月の地元の食材★★★

- 《佐世保産》
米・牛乳・煮干し・きゅうり・かぶ
れんこん・なす・ほうれん草・パセリ
《長崎県産》
さつまいも・キャベツ・はくさい
だいこん・えのきたけ・エリンギ
しいたけ・しめじ・わかめ・ひじき
萠わかめ・長崎和牛・大豆・ぶり
マクロフライ・みかん・メロン

学校給食摂取基準
エネルギー・たんぱく質
650 kcal 26.8g



日 (曜)	こんだてめい 献立名		からだをつくる(赤)		からだ(ちょうし)ととの 体の調子を整える(緑)		ねつ(ちから) 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 イラスト
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質		
2 (月)	コッペパン わんたんスープ オレンジ	牛乳 大学芋	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし オレンジ	コッペパン ワントン さとう さつまいも	あぶら くろごま	849 kcal 27.3g	やさい
3 (火)	文化の日									
4 (水)	ごはん 肉みそおでん 鮭塩焼き	牛乳 ごま酢あえ	あいびきにく 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	だいこん こんにやく もやし きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごま	855 kcal 35.7g	かいそう
5 (木)	パーカーハウスパン ミネストローネ ゆでキャベツ	牛乳 マグロフライ 一食ソース	ベーコン だいず マグロフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ	あぶら	848 kcal 35.8g	たまご
6 (金)	小魚チャーハン すまし汁 ゆかりあえ	牛乳 厚焼き卵 ヨーグルト	とうふ あぶらあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	ピーマン にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ むぎ	あぶら	769 kcal 27.8g	くだもの
9 (月)	みかんパン カレーうどん ブロッコリーサラダ	牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン ねぶかねぎ	みかんパン うどんめん さとう	あぶら	820 kcal 29.3g	さかな
10 (火)	ごはん さつまい さばしょうが煮	牛乳 大根の酢の物	とりにく あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	こんにやく しょうが だいこん	こめ さつまいも さとう	ごま	825 kcal 29.4g	にゅうせいひん
11 (水)	ごはん 野菜わん サイコロステーキのレモンソースあえ	牛乳 塩もみきゅうり ながさきわぎゅう	とうふ ながさきわぎゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ レモン きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	864 kcal 32.3g	いも
12 (木)	コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト	牛乳 りんご	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ りんご	コッペパン じゃがいも	あぶら	760 kcal 30.3g	さかな
13 (金)	麦ごはん 豆腐のそぼろ丼 ひじきと蓮根のサラダ	牛乳 みかん	とうふ たまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり れんこん みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	837 kcal 35.6g	こさかな
16 (月)	コッペパン きのこスパゲティ じゃこサラダ【別配缶】しらすぼし	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	777 kcal 30.4g	くだもの
17 (火)	黒米ごはん かきたま汁 さんまのかぼすレモン煮	牛乳 れんこんのきんぴら	たまご さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ かぼす レモン れんこん	こめ くろまい かたくりこ さとう	あぶら ごま	794 kcal 26.9g	まめ
18 (水)	ごはん みそ汁 ぶり大根	牛乳 みかん	ぶり むぎみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	はくさい えのきたけ だいこん しょうが みかん	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	873 kcal 28.2g	やさい
19 (木)	米粉パン かぶのクリーム煮 小松菜サラダ【別配缶】ツナ	牛乳	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな パセリ	かぶ もやし たまねぎ	こめ さとう しろいんげん まめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	841 kcal 33.7g	たまご
20 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 メロン	牛乳 茎わかめの酢の物	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり メロン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	835 kcal 32.0g	にゅうせいひん
23 (月)	勤労感謝の日									
24 (火)	麦ごはん ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	860 kcal 23.1g	やさい
25 (水)	ごはん けんちん汁 ししゃも磯の香フライ	牛乳 浦上そぼろ	とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん はねぎ いんげん	だいこん こんにやく ごぼう もやし	こめ さといも さとう	あぶら	818 kcal 27.6g	かいそう
26 (木)	はちみつパン タイピーエン【別配缶】うすら卵 ココア豆	牛乳 オレンジ	うすらたまご ぶたにく だいず かまぼこ さつまい	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ もやし オレンジ	はちみつパン はるさめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	800 kcal 35.5g	やさい
27 (金)	ごはん 大根のべっこう煮 酢みそあえ	牛乳	とりにく さつまい あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにやく だいこん きゅうり	こめ さとう	ごま あぶら	796 kcal 27.2g	にゅうせいひん
30 (月)	コッペパン 卵スープ 棒チーズ	牛乳 チリコンカーン	たまご だいず とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン かたくりこ	あぶら	813 kcal 37.2g	さかな

\*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。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質
830 kcal
34.2g

★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日の『いい歯の日』にちなんで「小魚チャーハン」、  
「ヨーグルト」などカルシウムがたっぷりのメニューを6日(金)に実施します。
- 11日(水)に、長崎和牛を使用した「サイコロステーキのレモンソースあえ」を実施します。
- 16日(月)～20日(金)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。
- 19日の『食育の日』のちなみ、18日(水)に、  
長崎県内でとれた食材だけを使った『県内まるごと長崎県給食』を実施します。  
長崎県内で養殖されたぶりを使用して「ぶり大根」が登場します。
- 20日(金)に、デザートとして県内産メロンを使用します。



★★★今月の地元の食材★★★

- 《佐世保産》  
米・牛乳・煮干し・きゅうり・かぶ  
れんこん・なす・ほうれん草・パセリ
- 《長崎県産》  
さつまいも・キャベツ・はくさい  
だいこん・えのきたけ・エリンギ  
しいたけ・しめじ・わかめ・ひじき  
茎わかめ・長崎和牛・大豆・ぶり  
マグロフライ・みかん・メロン