

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし等	栄養価(中)	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる				エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群		4群		5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶのクリームスープ ブロッコリーのドレッシングあえ オレンジ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	オレンジ はくさい たまねぎ	きゅうり かぶ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		620	781	
										23.7	28.7	
4 (水)	牛乳 栗ご飯 すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん お米のカップケーキ	卵 豆腐 赤かまぼこ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン	きくらげ	こめ カップケーキ でん粉 砂糖	蒸し栗 油 黒ごま	煮干 だし昆布	746	806	
										29.7	31	
5 (木)	牛乳 黒砂糖パン 卵スープ カラフルサラダ ローストチキン	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ えのきたけ しいたけ 黄ピーマン	たまねぎ きゅうり りんごビュレ	黒砂糖パン 砂糖 でん粉	油		639	788	
										30.9	35.2	
6 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 切り干し大根の酢の物 さばの塩麹焼き	さば 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん キヌサヤ	たまねぎ きゅうり しいたけ 切干大根	こんにゃく たけのこ ごぼう	こめ 里芋 砂糖		塩こうじ 煮干	820	873	
										33.6	34.5	
9 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ ゆでキャベツ 焼きハンバーグ 1食ケチャップ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン ラビオリ じゃがいも			723	863	
										32.4	36.7	
10 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー ブロッコリーとキャベツの炒め物	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	キャベツ	こめ じゃがいも	油		748	802	
										21.2	22.1	
11 (水)	牛乳 麦ごはん かきたま汁 れんこんとしいたけのきんぴら いかの天ぷら	いか天ぷら 卵 てんぷら	牛乳 あおさ粉	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	れんこん しいたけ	こめ 砂糖 麦 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	765	824	
										26.1	27.1	
12 (木)	牛乳 はちみつパン 白菜と肉団子のスープ ハッシュドビーフ オムレツ	オムレツ つくね 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム	はくさい しめじ	はちみつパン 春雨 砂糖			716	853	
										29.2	32.5	
13 (金)	牛乳 小魚チャーハン わかめスープ 春巻き もやしの中華サラダ	豆腐 かまぼこ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし	たまねぎ コーン	こめ 春巻 砂糖	油 ごま油		655	713	
										23	24	
16 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	りんご たまねぎ	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも			676	768	
										25.5	30.5	
17 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 大根のみそ煮 五目厚焼卵	五目厚焼卵 タチウオボール てんぷら 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん えだまめ	たまねぎ	こめ 砂糖		煮干 出し昆布	638	709	
										26.7	28	
18 (水)	牛乳 ごはん さつま汁 おひたし いわしの梅の香揚げ	豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん しょうが	きゅうり こんにゃく	こめ さつまいも 砂糖	油	煮干	743	796	
										24.6	25.5	
19 (木)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ アスパラのソテー たいのハーブ焼き	まだい ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ	コッペパン じゃがいも	オリーブ油 油		683	800	
										32.4	37.4	
20 (金)	牛乳 麦ごはん 牛丼 昆布サラダ みかん	牛肉 卵	牛乳 昆布	にんじん	みかん きゅうり 深ねぎ しいたけ	たまねぎ つきこんにゃく コーン	こめ 砂糖 でん粉 麦	油	煮干	739	798	
										24.6	25.7	
24 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	厚揚げ 合びき肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	りんご たまねぎ	きゅうり こんにゃく	こめ 里芋 砂糖		煮干	725	779	
										25.4	26.3	
25 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが 茎わかめの炒め物	牛肉	牛乳 茎わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ もやし	つきこんにゃく ごぼう	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		700	754	
										21.3	22.2	
26 (木)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ しらす干し入りソテー	豚肉 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ	キャベツ	米粉パン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		651	730	
										27.7	32.6	
27 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 小松菜サラダ	豆腐 ミートボール	牛乳	にんじん 小松菜 インゲン	たまねぎ たけのこ しょうが	きゅうり しいたけ	こめ 砂糖 でん粉			670	724	
										23.8	24.7	
30 (月)	牛乳 パインパン ちゃんぽん 大根の中華サラダ	豚肉 赤かまぼこ	牛乳	赤ピーマン にんじん 葉ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ 黄ピーマン	キャベツ もやし	パインパン ちゃんぽんめん 砂糖	ごま油		634	758	
										24.3	27.7	

佐世保産の使用食材(予定)

米	牛乳	パセリ	かぶ
れんこん	キャベツ	煮干し	

長崎県産の使用食材(予定)

牛肉	まだい	さつまいも	キャベツ	白菜
大根	えのき	しめじ	しいたけ	みかん



基準値	基準値
780	830
32.2	34.2
平均値	平均値
700	785
24.3	29.1

- 4日(水)は、秋の収穫のお祝いとして「栗ごはん」を取り入れています。
- 11月8日の「いい歯の日」にあわせて、6日は、かみかみ献立の「切り干し大根の酢の物」を取り入れています。
- 19日は、県内で養殖された「まだい」を使った「たいのハーブ焼き」を取り入れています。
- 20日と25日は、長崎和牛を使った「牛丼」「肉じゃが」を取り入れています。
- 季節の食べ物として、みかんやりんご、きのこ類、さば、れんこん、大根、白菜、さつまいもなどを取り入れた献立を予定しています。

16日(月)から22日(日)は、**地場産物使用推進週間**です。佐世保産や長崎県産の食材を多く取り入れています。

19日(木)の「まだい」、20日(金)25日(水)の「長崎和牛」は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、売上減少が生じている農水産物の販売促進を図るための事業として、長崎県では給食への無償提供を行っています。

