

学校給食予定献立表



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		栄養価 米食価	栄養価 米食価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー値	エネルギー値
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン ピーフンじる ココアめ バナナ	ふたにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし バナナ	コッペパン ピーフン さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	616 26	752 31.7
2 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ごもくに たまごやき わかめときゅうりのすのもの	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり	ごめ さといも さとう さとう	あぶら	656 25.1	827 30.5
4 (金)	ぎゅうにゅう あきのおおりごはん とりごぼろじる きびなこのてんぷら	とりにく きざみあげ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ こんにゃく だいこん ごぼう	ごめ くり さとう ごまあぶら あぶら		614 25.6	784 31.8
7 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス りんごサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ りんご	ごめ むぎ さとう あぶら	あぶら	608 19.2	773 23.3
8 (火)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ごぼうのポタージュ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく だいす ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	687 33.3	960 45.6
9 (水)	ぎゅうにゅう ごはん にくみそおでん (うすらのたまご) ごまあえ	ふたにく あつあげ てんぷら ちみみそ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ほうれんそう にんじん	ごめ さといも さとう さとう	あぶら	640 26	822 32.6
10 (木)	ぎゅうにゅう くるごとうパン じゃがいものウインナーに だいこんサラダ みかん	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン みかん	くるごとうパン じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	603 22.2	746 27
11 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にらたまじる さほのゆずみそに あますあえ	たまご とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えのき はくさい	ごめ でんぷん さとう		629 24.8	786 29.9
14 (月)	ぎゅうにゅう ごはん だいこんのべっこうに さわらしおやき おひだし	ふたにく あつあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ほうれんそう	ごめ さとう さとう	あぶら	627 29.8	771 34
15 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン きのこのスープ チリコンカーン ヨーグルト	とりにく ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのき たまねぎ えだまめ	コッペパン	あぶら あぶら	642 32.7	784 39.8
16 (水)	ぎゅうにゅう ごはん もすくのすましじる ふたにくとたまねぎのいために みかん	とりにく とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ビーマン	たまねぎ たまねぎ みかん	ごめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	609 25.1	766 30.9
17 (木)	ぎゅうにゅう ごめこパン わふうスパゲティ はくさいサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり	ごめこパン スパゲティ さとう	あぶら あぶら	609 26	823 34.2
18 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ごじる アツフライ そくせきつけ	だいす とうふ むぎみそ アツフライ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	はくさい えのき だいこん きゅうり	ごめ さつまいも	あぶら	646 23.7	797 27.5
21 (月)	ぎゅうにゅう ごはん カレーうどん きりぼしだいこんのすのもの 1じよくのり	ふたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ごめ うどん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	598 20.6	755 24.5
22 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン ポテトスープ プレーンオムレツ ラタトゥイユ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン たまねぎ だいこん れんこん	コッペパン じゃがいも	あぶら	611 26.7	752 32.2
24 (木)	ぎゅうにゅう はちみつパン ちゅうかスープ だいがくまめ みかん	おさかなボール だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ えのき えだまめ みかん	はちみつパン さつまいも でんぷん さとう	あぶら	602 23.6	803 30.7
25 (金)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さほのみりんやき くきわかめのすのもの	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう きゅうり	ごめ さといも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	619 28.6	757 32.4
28 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん やさいわん ツナそばうどん (たまごそば)	あつあげ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう えだまめ	ごめ むぎ さとう	ごま	600 24	763 29.5
29 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ しらすほしいうりソテー (しらすほし) チョコだいすクリーム	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	かぶ たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら あぶら	616 25.9	779 31.9
30 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さつまじる さんまうめに うのはないり	とりにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう たまねぎ	ごめ さつまいも さとう	あぶら	603 25.1	788 32.9

* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

* 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。

* 小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

【今月の献立について】

- ◎季節の食材として「栗」「しめじ」「えのき」「さつまいも」「りんご」「みかん」等を献立に取り入れて、「秋の祭りごはん」「きのこのスープ」「さつま汁」を予定しています。
- ◎11月8日(火)の「いい歯の日」にちなんで、よく噛んで食べる食材の「ごぼうのポタージュ」や、カルシウムが豊富な食材の「スライスチーズ」などを献立に取り入れています。
- ◎14日(月)～18日(金)は「地場産物使用推進週間」です。この期間は地元産や長崎県産の食材を使った献立を多く取り入れています。特に18日(金)には地元産や長崎県産の食材だけを使用した「県内まるごと長崎県給食」を実施します。



- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまご・だいこん・さつまいも・キャベツ
- ★長崎県産：とりにく・ふたにく・さば・あじ・だいす・ちくわ・かまぼこ・てんぷら・わかめ・くきわかめ・みかん・しめじ・えのき・ほうれんそう・きゅうり



11月18日(金)は、
『県内まるごと長崎県給食』です!

