



| 日付 | 献立名 | 主な働きと食品名 | | | | | | だし類 | 栄養価 | |
|-----------|--|------------------------------|--------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------|------------|--------------|-----------|
| | | 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) | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| たんぱく質 | | 無機質 | | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | | 脂質 | | |
| 1 (水) | 牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 白身魚のフライ カラフルサラダ | 鶏肉 ホキ | 牛乳 | チンゲン菜 にんじん 赤ピーマン | たまねぎ しめじ きゅうり 枝豆 黄ピーマン | パインパン 米粉 砂糖 | 油 | | 813 32.3 | |
| 2 (木) | 牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 卵入りキャベツのソテー 納豆 | 豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 卵 納豆 | 牛乳 | にんじん いんげん | たまねぎ こんにゃく キャベツ | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 | | 828 34.7 | |
| 6 (月) | 牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き 中華サラダ | つくね 豆腐 | 牛乳 しらす干し | ねぎ ほうれん草 にんじん | たまねぎ コーン エリンギ きゅうり もやし | 米 春巻き | 油 ごま油 | | 808 26.9 | |
| 7 (火) | 牛乳 ごはん 五目煮 切干大根の酢の物 しそ味ひじき みかん | 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ | 牛乳 しそ味ひじき | にんじん | こんにゃく ごぼう 枝豆 切干大根 きゅうり みかん | 米 里芋 砂糖 | | 煮干 | 839 30.6 | |
| 8 (水) | 牛乳 はいがパン ポトフ 野菜とウインナーのソテー ミックスマツ | 鶏肉 ウインナー ひよこまめ そらまめ | 牛乳 | にんじん ピーマン | だいこん たまねぎ はくさい キャベツ | 胚芽パン じゃがいも アーモンド | 油 | | 791 33.6 | |
| 9 (木) | 牛乳 ビーフカレー (麦ごはん) お魚コロッケ ブロッコリーサラダ | 牛肉 お魚コロッケ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー 赤ピーマン | たまねぎ コーン | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | | 902 28.8 | |
| 10 (金) | 牛乳 コッパン コンソメスープ パンネのミートソース りんご | ベーコン 合びき肉 いんげんまめ ひよこまめ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 トマト | たまねぎ コーン しめじ りんご | コッパン じゃがいも パンネ 砂糖 | | | 838 33.5 | |
| 13 (月) | 牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのピリ辛ソース おひたし | 豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ | 牛乳 きびなご | にんじん ほうれん草 | こんにゃく だいこん しょうが もやし | 米 さつまいも 砂糖 | 油 | 煮干 | 776 32.1 | |
| 14 (火) | 牛乳 ごはん マロニースープ こいわし梅の香揚げ 大根のみそ煮 | 豚肉 さつま揚げ 麦みそ | 牛乳 いわし | にんじん チンゲン菜 | キャベツ たまねぎ だいこん 枝豆 うめ | 米 マロニー 砂糖 | ごま油 油 | | 816 28.6 | |
| 15 (水) | 牛乳 米粉パン 冬野菜シチュー ジャーマンポテト いちごジャム | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | はくさい たまねぎ かぶ エリンギ コーン | 米粉パン じゃがいも イチゴジャム | 油 | | 823 34.0 | |
| 16 (木) | 牛乳 ごはん 白玉汁 さんまのみぞれ煮 浦上そばろ | 鶏肉 厚揚げ さんま 豚ひき肉 さつま揚げ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん いんげん | はくさい ごぼう もやし だいこん | 米 白玉団子 砂糖 | 油 | 煮干 だし昆布 | 869 35.7 | |
| 17 (金) | 牛乳 はちみつパン ミネストローネ オムレツ ひじきサラダ | ベーコン 卵 | 牛乳 ひじき | にんじん トマト パセリ | たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン | はちみつパン マカロニ 砂糖 | オリーブオイル ごま油 | | 797 31.4 | |
| 20 (月) | 牛乳 栗ごはん みそ汁 あじフライ ごまあえ | 豆腐 油揚げ 麦みそ あじ | 牛乳 | にんじん ねぎ ほうれん草 | たまねぎ しめじ もやし | 米 里芋 砂糖 | 栗 油 ごま | 煮干 | 766 27.8 | |
| 21 (火) | 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよつつの酢の物 みかん | 合びき肉 豆腐 赤みそ | 牛乳 ひよつつ | にんじん なら | たまねぎ しょうが きゅうり みかん | 米 砂糖 でん粉 春雨 | | | 775 26.9 | |
| 22 (水) | 牛乳 みかんパン ポークビーンズ フレンチサラダ 角チーズ | 豚肉 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり | みかんパン じゃがいも 砂糖 | 油 | | 793 35.4 | |
| 24 (金) | 牛乳 パーカーハウスパン 白菜スープ ハンバーグ きのこソース ミニりんごゼリー | ベーコン ハンバーグ | 牛乳 | にんじん パセリ | はくさい たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム | パーカーハウスパン りんごゼリー | | | 811 34.5 | |
| 27 (月) | 牛乳 親子丼 (麦ごはん) れんこんのきんぴら お米のカップケーキ | 鶏肉 卵 かまぼこ | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ れんこん こんにゃく | 米 麦 砂糖 でん粉 カップケーキ | 油 | 煮干 | 822 29.9 | |
| 28 (火) | 牛乳 ごはん さつま汁 鮭の塩麹焼き 茎わかめの炒め物 | 鶏肉 厚揚げ 鮭 さつま揚げ 麦みそ | 牛乳 茎わかめ | にんじん ねぎ | こんにゃく もやし | 米 さつまいも 砂糖 | ごま油 | 煮干 | 763 34.8 | |
| 29 (水) | 牛乳 黒砂糖パン 肉団子のスープ 大根サラダ オレンジ | ミートボール | 牛乳 | にんじん ほうれん草 赤ピーマン | たまねぎ だいこん きゅうり コーン オレンジ | 黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 | 油 | | 750 28.9 | |
| 30 (木) | 牛乳 ごはん 野菜わん いわしの生姜煮 クーブイリチー | 鶏肉 かまぼこ 豆腐 いわし 豚肉 油揚げ | 牛乳 こんぶ | にんじん ねぎ | しめじ たまねぎ 枝豆 しょうが | 米 砂糖 | ごま油 | 煮干 だし昆布 | 780 31.5 | |

※天候により献立変更がある場合があります
 ※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。

| |
|------|
| 基準値 |
| 830 |
| 34.2 |

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干 さつまいも れんこん パセリ だいこん

長崎県産の使用食材(予定)

キャベツ きゅうり 白菜 かぶ ほうれん草 しょうが しめじ エリンギ えのきたけ
 きびなご みかん

11月の献立について

- 6日(月) は8日のいい歯の日にちなんで、よくかむ献立「小魚チャーハン」を実施します。カルシウムも豊富です。
- 13日(月) から17日(金) 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。
- 30日(木) クーブイリチー
クープが「昆布」、イリチーが「炒め物」を指す沖縄県の郷土料理です。昆布と「よろこぶ」とかけて、結婚式などの祝い事に欠かせない料理となっているそうです。

