

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	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		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 (水)	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	こめ さとう	くり	638	833
	つみれじる	おさかなボール とうふ むぎみそ		にんじん こまつな	だいこん えのき			26.6	33.8
2 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		619	759
	ラビオリスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	ラビオリ		25.6	31.3
	チーズポテト	ウインナー			たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	ミニゼリー (もも・りんご)					ゼリー			
6 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		637	788
	とりごぼろじる	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう		あぶら	28.4	32.7
	あじフライ	アジフライ					あぶら		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	あぶら		
7 (火)	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン		652	822
	わふうスバゲティ	ツナ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スバゲティ	あぶら	25.2	30.9
	りんごサラダ				キャベツ きゅうり りんご	さとう	あぶら		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
8 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		620	788
	あつあげとやさいのうまに	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	さといも さとう	あぶら	27.9	34.6
	いりこのつくだに		いりこ			さとう	ごま		
	ゆかりあえ			こまつな あかじそ	はくさい				
9 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		656	811
	ポトフ	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも	あぶら	29.8	36.3
	オムレツ	たまご							
	もやしソテー	ウインナー		にんじん ビーマン	もやし		あぶら		
	いちごジャム					ジャム			
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		641	816
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		あぶら	19.1	23.2
	フルーツミックス				パイン みかん おうとう				
13 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		610	776
	ちゅうかスープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	マロニー		25.3	31.2
	はっほうさい	ぶたにく かまぼこ てんぷら		にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ	さとう てんぷら	あぶら ごまあぶら		
14 (火)	ぎゅうにゅう こめごはん		ぎゅうにゅう			こめごはん		617	820
	きのことたまごのスープ	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのき	てんぷら	あぶら	32.7	42.8
	チリコンカーン	ぶたにく だいす			たまねぎ えだまめ		あぶら		
	バナナ				バナナ				
15 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		612	779
	だいこんのべっこうに	ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さとう	あぶら	24.5	30.2
	ひよつづのすのもの		ひよつづ		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	(きんしたまご)	きんしたまご							
16 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン		636	780
	はくさいのクリームに	とりにく しろいんげんまめ		にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	25.8	31.5
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ	さとう			
	ごまドレッシング					ごまドレッシング			
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		680	825
	こんさいじる	とうふ むぎみそ		ほうれんそう	だいこん えのき	さつまいも		28.3	31.3
	さわらのレモンソースつけ	さわら				てんぷら さとう	あぶら		
	おひたし				きゅうり はくさい	さとう			
	みかん				みかん				
20 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		621	776
	カレーうどん	とりにく うすあげ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	うどん		22.2	27
	やさいのソテー	おさかなソー		ブロッコリー	コーン		あぶら		
	たまごふりかけ	たまごふりかけ							
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			
21 (火)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン		ぎゅうにゅう			パーカーハウスパン		621	823
	ABCスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	あぶら	29.5	37.8
	にこみハンバーグ	ハンバーグ				さとう			
	ゆでやさい				キャベツ				
	スライスチーズ		チーズ						
22 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		631	796
	くりつぽ	とりにく あつあげ むぎみそ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ	さといも さとう	くり あぶら	22.7	27.8
	おかかいため	ちくわ		こまつな	もやし えだまめ		あぶら		
	りんご				りんご				
24 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		631	795
	のっぺいじる	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき	さといも てんぷら	あぶら	25.6	31.1
	たまごやき	たまご							
	うのはないり	おから とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら		
27 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		591	751
	にこみおでん	あつあげ てんぷら ちくわ	こんぶ		だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう		24.1	29.6
	(うすらのたまご)	うすらのたまご							
	きりほしだいこんのすのもの			にんじん	ほしだいこん きゅうり	さとう			
28 (火)	ぎゅうにゅう レーズンパン		ぎゅうにゅう			レーズンパン		685	868
	ビーフンじる	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ビーフン	あぶら ごまあぶら	25.8	32.1
	だいがくまめ	だいす	いりこ		えだまめ	さつまいも てんぷら さとう	あぶら		
	みかん				みかん				
29 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		600	733
	みそじる	とうふ うすあげ むぎみそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき			28.6	32.4
	さばのおおやき	さば							
	うらかみそぼろ	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう もやし	さとう	あぶら		
30 (木)	ぎゅうにゅう パインパン		ぎゅうにゅう			パインパン		613	834
	まめとウインナーのトマトに	ウインナー だいす		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	27.1	35.4
	ツナサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう	あぶら		
	(ツナ)	ツナ							

*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「菜」「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おり、「穀の響りごはん」「きのこと豚のスープ」「くりつぽ」「大豆登」を予定しています。
- ◎11月8日(水)の「いい歯の日」にちなんで、よく噛んで食べる食材の「厚揚げと野菜のうま煮」や、カルシウムが豊富な食材の「いりこの佃煮」などを献立に取り入れています。
- ◎13日(月)～17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17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
 ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・だいす・とうふ・ちくわ・かまぼこ・さわら・さば・あじ・てんぷら・きわかめ・ひよつづ・わかめ・しめじ・えのき・きゅうり・だいこん・はくさい・ほうれんそう・さつまいも・みかん



11月17日(金)は、『県内まるごと長崎県給食』です!

