



日付	献立名	主な働きと食品名						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)	ぎゅうにゅう レーズンパン きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ	レーズンパン スパゲティ さとう	あぶら	618 25.0
2 (木)	ぎゅうにゅう くりごはん とりごぼうじる さばのしおやき おひたし	あすき あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ もちこめ さとう	くり	624 23.5
6 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ワンタンじる だいがくいも ももゼリー	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	はちみつパン ワンタン さとう さつまいも ももゼリー	あぶら ごま	648 21.8
7 (火)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそばろに あつやきたまご すみそあえ	あいびきにく さつまあげ たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	640 26.2
8 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン タイピーエン(うずらのたまご) だいすといりこのつくだに みかん	ぶたにく うずらのたまご だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ みかん	コッペパン はるさめ さとう	あぶら	612 28.3
9 (木)	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	592 27.2
10 (金)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎごはん) ひじきサラダ パナナ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら	640 21.1
13 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン こめこととうにゅうのポターージュ ツナサラダ(ツナ)	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	578 24.5
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん さばのみそに れんこんのきんぴら	とりにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ れんこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	630 25.5
15 (水)	ぎゅうにゅう こめこパン カレービーンズ ほうれんそうのソテー メロン	ぶたにく だいす ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ メロン	こめこパン じゃがいも	あぶら	585 27.5
16 (木)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) くきわかめのすのもの 1しょくナッツ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	ミックスナッツ	594 24.6
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん まるごとながさきけんみそじる しいらのフライ ゆでキャベツ みかん 1しょくソース	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	だいこん キャベツ みかん	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	651 24.9
20 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン ピーフンじる にくしゅうまい やさしいため あおりんご	ぶたにく かまぼこ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン あおりんご	くらざとうパン ピーフン	あぶら	581 24.8
21 (火)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん すましじる ししゃもフライ かおりあえ	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さつまいも	あぶら	575 19.4
22 (水)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン ポテトとキャベツのスープ にこみハンバーグ ゆでやさい オレンジ スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きピーマン きゅうり オレンジ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう		595 29.3
24 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくとだいこんのべっこうに いわしのうめに しおこんぶあえ	ぎゅうにく さつまあげ あつあげ いわし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん えだまめ キャベツ うめ	こめ さとう	あぶら	653 26.7
27 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン コーンポターージュ オムレツ コールスローサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	645 29.2
28 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さつまじる さんまのみそれに ゆかりあえ	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 あかじそ	たまねぎ こんにゃく しょうが はくさい だいこん	こめ さつまいも		627 25.6
29 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン たまごスープ チリコンカーン ヨーグルト	たまご あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ	コッペパン かたくりこ	あぶら	610 30.9
30 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ すぶた みかん	おさかなポール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン ピーマン	たまねぎ しょうが みかん	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	662 24.7

\*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。

\*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

\*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。

学校給食  
摂取基準

650  
26.8

## 17日 県内まるごと長崎県給食

私たちが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。



13日～17日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。特に17日の給食の食材は、すべて佐世保市産・長崎県産のものを使用した「県内まるごと長崎県給食」です！

### ・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・れんこん・だいこん・しいら・さつまいも・ほうれん草
- ★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・いりこ・しょうが・エリンギ・麦・豆腐・みかん・しいたけ・キャベツ・はくさい・えのきたけ・メロン
- ★2日(木)は秋の収穫祭の行事食『栗ごはん』です。
- ★8日(水)はいい歯の日のメニューとして『大豆といりこの佃煮』を取り入れています。

# 令和5年 11 月 学校給食予定献立表



佐世保市立Bブロック中学校

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (水)	牛乳 レーズンパン きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ	レーズンパン スパゲティ さとう	あぶら	790 31.1
2 (木)	牛乳 栗ごはん 鶏ごぼう汁 鯖の塩焼き おひたし	あずき あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ もちこめ さとう	くり	789 28.9
6 (月)	牛乳 はちみつパン ワンタン汁 大学芋 桃ゼリー	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	はちみつパン ワンタン さとう さつまいも ももゼリー	あぶら ごま	819 27.0
7 (火)	牛乳 ごはん ジャガイモのそぼろ煮 厚焼き卵 酢みそあえ	あいびきにく さつまあげ たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ ジャガイモ さとう	あぶら	807 31.9
8 (水)	牛乳 コッペパン 太平燕(うずらのたまご) 大豆といりこの佃煮 みかん	ぶたにく うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ みかん	コッペパン はるさめ さとう	あぶら	725 34.2
9 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	752 33.7
10 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) ひじきサラダ パナナ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら	803 25.7
13 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のバター ジュ ツナサラダ(ツナ)	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ だいこん	コッペパン ジャガイモ こめこ さとう	あぶら	716 29.9
14 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら	とりにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ れんこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	817 32.2
15 (水)	牛乳 米粉パン カレーピーンズ ほうれん草のソテー メロン	ぶたにく だいず ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ メロン	こめパン ジャガイモ	あぶら	787 36.1
16 (木)	牛乳 親子丼(麦ごはん) きわかめの酢の物 1食ナッツ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	ミックスナッツ	740 29.6
17 (金)	牛乳 ごはん まるごと長崎県みそ汁 しいらのフライ ゆでキャベツ みかん 1食ソース	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	だいこん キャベツ みかん	こめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	814 30.2
20 (月)	牛乳 黒砂糖パン ビーフン汁 肉しゅうまい 野菜炒め 青りんご	ぶたにく かまぼこ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン あおりんご	くろざとうパン ビーフン	あぶら	749 31.7
21 (火)	牛乳 さつま芋ごはん すまし汁 ししゃもフライ かおりあえ	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さつまいも	あぶら	739 24.3
22 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ポテトとキャベ ツのスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 オレンジ スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きピーマン きゅうり オレンジ	パーカーハウスパン ジャガイモ さとう		787 37.5
24 (金)	牛乳 ごはん きゅうり だいこんのべっこう煮 牛肉と大根のべっこう煮 いわし うめ 鱈の梅煮 塩昆布あえ	ぎゅうにく さつまあげ あつあげ いわし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん えだまめ キャベツ うめ	こめ さとう	あぶら	827 32.8
27 (月)	牛乳 コッペパン コーンポタージュ オムレツ コールスローサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン ジャガイモ さとう	あぶら	798 35.5
28 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 秋刀魚のみぞれ煮 ゆかりあえ	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 あかじそ	たまねぎ こんにゃく しょうが はくさい だいこん	こめ さつまいも		767 29.8
29 (水)	牛乳 コッペパン 卵スープ チリコンカーン ヨーグルト	たまご あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ	コッペパン かたくりこ	あぶら	738 37.4
30 (木)	牛乳 ごはん 中華スープ すだま みかん	おさかなボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン ピーマン	たまねぎ しょうが みかん	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	826 29.9

\*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。

学校給食  
摂取基準

830  
34.2

## 17日 県内まるごと長崎県給食

わたしが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。



13日～17日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。特に17日の給食の食材は、すべて佐世保市産・長崎県産のものを使用した「県内まるごと長崎県給食」です！

### ・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・れんこん・だいこん・しいら・さつまいも・ほうれん草
- ★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・いりこ・しょうが・エリンギ・麦・豆腐・みかん・しいたけ・キャベツ・はくさい・えのきたけ・メロン

★2日(木)は秋の収穫祭の行事食『栗ごはん』です。

★8日(水)はいい歯の日のメニューとして『大豆といりこの佃煮』を取り入れています。