



日付	献立名	主な働きと食品名					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		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)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物		6群 脂質
1 (水)	牛乳 秋の香りごはん すまし汁 さんまみぞれ煮 おひたし ミニゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ さんま	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそ う	しいたけ だいこん たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう ゼリー	607 23.6	
2 (木)	牛乳 コッパン きのごスパゲティ じゃこサラダ 【別配缶】 しらすぼし	ぶたにく	牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	コッパン スパゲティ さとう	あぶら	609 26
6 (月)	牛乳 パーカハウス 豆乳のポタージュ 照焼きチキン ゆでキャベツ スライス	とりにく しろいんげんまめ とうりゅう	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし コーン キャベツ	パーカハウス じゃがいも かたくりこ	あぶら	615 28.4
7 (火)	牛乳 麦ごはん マーボーとうふ にんじんしりしり パナナ	あいびきにく とうふ みそ ツナ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが コーン パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	667 29.8
8 (水)	牛乳 ごはん 煮込みおでん 【別配缶】 うずら卵 ごま酢あえ 一食小魚	とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ うずらのたまご	牛乳 こんぶ こさかな	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく きゅうり	こめ さとう	ごま	611 28.7
9 (木)	牛乳 パインパン ちゃんぽん 大豆の揚げ煮	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パインパン ちゃんぽん かたくりこ さとう	あぶら	600 27
10 (金)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ ポークシュウマイ 塩もみきゅうり みかん	ぶたにく たちうおボール しゅうまい	牛乳 わかめ	ピーマン	はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ きゅうり みかん	こめ	あぶら	578 26.2
13 (月)	牛乳 米粉パン 高野豆腐のスープ 大学芋 オレンジ	とりにく こうやとうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ オレンジ	こめこパン さつまいも さとう	あぶら ごま	601 22.1
14 (火)	牛乳 麦ごはん かきたま汁 さばの煮つけ 塩昆布あえ	たまご さば	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	558 24.8
15 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよつつの酢のもの メロン	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひよつつる	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく きゅうり メロン	こめ さとう はるさめ	あぶら	564 21.5
16 (木)	牛乳 コッパン かぶのクリーム煮 プレーンオムレツ 小松菜サラダ	とりにく たまご	牛乳	にんじん パセリ こまつな	かぶ たまねぎ きゅうり	コッパン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら マーガリン	600 26.5
17 (金)	牛乳 ごはん まるごと長崎の根菜汁 しいらのほろろ漬け 塩もみキャベツ みかん	みそ しいら	牛乳	ほうれんそう	れんこん だいこん レモン キャベツ みかん	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	634 23.2
20 (月)	牛乳 コッパン とうもろこしのスープ チリコンカーン フルーツゼリー	とりにく あいびきにく だいす	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ とうもろこし コーン	コッパン ゼリー	あぶら	604 27.9
21 (火)	牛乳 麦ごはん きのごカレー りんごサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	611 20.1
22 (水)	牛乳 ごはん 呉汁 小さいわしのカリカリ揚げ 浦上そぼろ	とりにく だいす あつあげ とうりゅう みそ ぶたにく	牛乳 こいわし	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう もやし	こめ さといも さとう	あぶら	692 27.2
24 (金)	牛乳 ごはん 里芋の茗め煮 切干大根の酢の物 りんご	とりにく かんもどき さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ きりほしだいこん きゅうり りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごま	631 21.8
27 (月)	牛乳 コッパン じゃがいものりけー煮 白菜サラダ 【別配缶】 ツナ いちごジャム	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり	コッパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	601 23.5
28 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 回鍋肉 ヨーグルト	おさかなボール あつあげ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	はくさい だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	595 24.9
29 (水)	牛乳 ごはん とうふのそぼろ丼 焼きぎょうざ もやしのあえ物 みかん	とうふ ツな たまご ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	705 30.3
30 (木)	牛乳 黒砂糖パン レタスのスープ パンネのミートソース 型抜きチーズ	とりにく あいびきにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト	レタス たまねぎ とうもろこし コーン	くろざとうパン パンネ さとう	あぶら	585 28.7
*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。	650	
*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。							26.8	

11月17日(金)は、まるごと長崎県給食

すべて長崎県の食材を使用した献立です。佐世保で水揚げされたシラのフライ、だいこん・れんこん・さつまいもなど長崎県でとれた野菜をふんだんに使った根菜汁が登場します。



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



給食時間のできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考えて食べる前に調整する
給食から、バランスの良い食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる



☆☆☆今月の地元の食材☆☆☆

- 《佐世保産》
米・牛乳・煮干し・れんこん・きゅうり・かぶ・なす
ほうれん草・パセリ・シラ
- 《長崎県産》
さば・豚肉・さつまいも・キャベツ・はくさい・だいこん
ねぎ・えのきたけ・しいたけ・しめじ・わかめ・ひじき
しょうが・大豆・みかん・メロン