

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 (火)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 ココア豆 バナナ	豚肉 大豆 かまぼこ	牛乳	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 ビーフン 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	578 25.0
2 (水)	牛乳 ごはん くりつぼ 卵焼き わかめときゅうりの酢の物	鶏肉 厚揚げ 麦みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	れんこん ごぼう しめじ こんにゃく きゅうり	米 さといも 砂糖	油 くり	644 25.3
4 (金)	牛乳 秋の香りごはん 鶏ごぼう汁 いわし大ぶら ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳 いわし	にんじん ねぎ 赤しそ	こんにゃく しめじ だいこん ごぼう はくさい	米 さつまいも 砂糖	油 ごま油	584 21.8
7 (月)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) りんごサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ グリーンピース りんご	米 麦 砂糖	油	601 19.2
8 (火)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポターージュ とんかつ キャベツのソテー スライスチーズ	鶏肉 豆乳 いんげん豆 とんかつ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 片栗粉	油	633 30.4
9 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うずらの卵) ごまあえ	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ 米みそ うまらの調味料	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	こんにゃく だいこん もやし	米 さといも 砂糖	油 ごま	634 25.7
10 (木)	牛乳 黒砂糖パン じゃがいものウインナー煮 ツナサラダ(ツナ) みかん	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり レモン みかん	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも	油	588 21.7
11 (金)	牛乳 ごはん ならたま汁 ぶり照り焼き 甘酢あえ	豆腐 たまご ぶり	牛乳	にんじん なら 小松菜	えのきたけ たまねぎ はくさい	米 片栗粉 砂糖		555 23.1
14 (月)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 さわら塩焼き おひたし	豚肉 厚揚げ さわら	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく だいこん もやし	米 砂糖	油	591 25.6
15 (火)	牛乳 コッペパン きのこのスープ チリコンカーン	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ えだまめ	コッペパン	油	584 29.9
16 (水)	牛乳 ごはん もずくのすまし汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 みかん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ みかん	米 春雨 砂糖 片栗粉	油	598 23.9
17 (木)	牛乳 米粉パン 和風スパゲティ 白菜サラダ メロン	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり メロン	米粉パン スパゲティ 砂糖	油	619 26.1
18 (金)	牛乳 ごはん 呉汁 しいらの手作りフライ 即席漬	豆腐 麦みそ 大豆 しいら	牛乳 こんぶ	ほうれん草	はくさい えのきたけ だいこん きゅうり	米 さつまいも 小麦粉 パン粉	油	640 27.5
21 (月)	牛乳 ごはん(少なめ) カレーうどん 切り干し大根の酢の物 一食味のり	豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり きりぼしだいこん	米 うどん 砂糖	油 ごま油 ごま	599 19.8
22 (火)	牛乳 コッペパン ポテトスープ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉 ウインナー たまご 卵	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	はくさい たまねぎ コーン だいこん れんこん	コッペパン じゃがいも	油	580 26.0
24 (木)	牛乳 はちみつパン 中華スープ 大学芋 みかん	おさかなボール	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ えのきたけ みかん	はちみつパン さつまいも 砂糖	油 ごま	594 18.9
25 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばの煮つけ 荳わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ さば	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが きゅうり	米 砂糖 片栗粉 さといも	油	608 26.9
28 (月)	牛乳 ツナそぼろ丼(麦ごはん ツナ 卵そぼろ) 野菜わん	ツナ 厚揚げ たまご 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう	米 麦 砂糖	ごま	589 23.2
29 (火)	牛乳 コッペパン ポトフ りんごジャム しらす干し入りソテー(しらす干し)	豚肉	牛乳	こまつな 小松菜 ブロッコリー	かぶ たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン ジャム じゃがいも	油	588 25.2
30 (水)	牛乳 ごはん さつま汁 いわし甘露煮 卵の花炒り	鶏肉 鶏ひき肉 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう たまねぎ	米 砂糖 さつまいも	油	640 24.9
* 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。							* 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。							学校給食 専任職員	26.8

今月の献立について

- 季節の献立として、秋の味覚である「くり」「きのこ」「さつまいも」を使った「栗つぼ」「秋の香りごはん」季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、カルシウムの多い食品を使った献立として、8日に「豆乳のポターージュ」「スライスチーズ」を予定しています。
- 15日～19日は「地場産物使用推進週間」です。佐世保市産の「きゅうり」「ほうれん草」「しいら」「だいこん」「メロン」「煮干し」、県内産の「さつまいも」「えのきたけ」などを使用します。特に18日には、佐世保市産や長崎県産の食材だけを使用した「県内

今月の食材

佐世保市産・長崎県産

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・ねぎ
しょうが・さつまいも・きゅうり・ほうれん草・だいこん
みかん・メロン・えのきたけ・エリンギ・しめじ
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。