



日 (曜)	献立名		からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家族で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (月)	パーカーハウスパン ミネストローネ チキンカツ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ タルタルソース	ウインナー チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ いんげんまめ	あぶら タルタルソース	623 kcal 27.3g	にゅうせいひん
2 (火)	ちゅうかどん (むぎごはん) こんぶあえ(きんしたまご)	ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい しいたけ もやし たまねぎ ヤングコーン きゅうり みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	605 kcal 21.7g	いも
3 (水)	文化の日									
4 (木)	コッペパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう りんご	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ りんご	コッペパン じゃがいも	あぶら	617 kcal 24.1g	さかな
5 (金)	ごはん ごじる いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう きんぴら	とりにく とうにゅう あつあげ さつまあげ だいす いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら	678 kcal 27.0g	くだもの
8 (月)	コッペパン カレーうどん だいすといりこのつくだに	ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ	コッペパン うどん さとう		647 kcal 27.7g	やさい
9 (火)	ごはん いらたまじる さんまのかんろに	ぎゅうにゅう いそかあえ	たまご とりにく さんま	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう かたくりこ		613 kcal 24.3g	しゅじつ
10 (水)	ごはん いりどうふ だいこんのすのもの	ぎゅうにゅう バナナ	あいびきにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん バナナ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	677 kcal 26.0g	かいそう
11 (木)	コッペパン ポトフ こまつなサラダ(たまごそぼろ)	ぎゅうにゅう チョコだいすクリーム	ポークビッツ そぼろたまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも さとう チョコだいすクリーム	あぶら	665 kcal 23.7g	さかな
12 (金)	ごはん けんちんじる さばのなんばんづけ	ぎゅうにゅう ミニアセロラゼリー	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ こんにゃく	こめ さといも かたくりこ さとう ミニアセロラゼリー	あぶら	665 kcal 23.2g	きのこ
15 (月)	みかんパン きのこスパゲティ じゃこサラダ(しらすぼし)	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ コーン	みかんパン スパゲティ さとう	あぶら	638 kcal 24.8g	まめ
16 (火)	あきのかおりごはん やさいわん あつやきたまご	ぎゅうにゅう もやしのソテー	あぶらあげ とうふ とりにく かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しめじ はくさい たまねぎ もやし	こめ さつまいも さとう	あぶら	611 kcal 24.0g	さかな
17 (水)	ごはん だいこんのべっこうに すみそあえ	ぎゅうにゅう メロン	ぎゅうにく さつまあげ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	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	あぶら ごま	641 kcal 22.2g	いも
18 (木)	こめこパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ほうチーズ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	621 kcal 28.2g	やさい
19 (金)	ごはん ぶたじる しいらのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり みかん	ぶたにく とうふ しいら むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ	だいこん はくさい なす しょうが きゅうり レモン みかん	こめ さとう	あぶら	683 kcal 28.9g	たまご
22 (月)	はちみつパン じゃがいものウインナーに きびなごのごまフライ	ぎゅうにゅう かおりあえ	ウインナー	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ しめじ かぶ きゅうり えだまめ あおじそ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	624 kcal 24.8g	かいそう
23 (火)	勤労感謝の日									
24 (水)	ごはん にこみおでん(うすらのたまご) おひたし	ぎゅうにゅう みかん	とりにく あつあげ ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな	だいこん みかん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう		667 kcal 25.0g	こざかな
25 (木)	コッペパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう いっしょくこざかな	とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし	コッペパン さつまいも いんげんまめ	あぶら	639 kcal 25.2g	しゅじつ
26 (金)	キムチチャーハン ちゅうかスープ えびシュウマイ	ぎゅうにゅう あますキャベツ	ぶたにく とりにく えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ	もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	581 kcal 23.7g	にゅうせいひん
29 (月)	コッペパン ワンタンスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	コッペパン さつまいも さとう ワンタン	あぶら ごま	657 kcal 21.5g	やさい
30 (火)	ハヤシライス (むぎごはん) ひじきサラダ	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ コーン グリーンピース りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	652 kcal 19.7g	さかな

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では、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。

★今月の献立紹介★

○季節の食材「きのこ」「さつまいも」「みかん」「りんご」を献立に使用しています。

○11月8日の『いい歯の日』にちなんで、カルシウムたっぷりのいりこを使った

「大豆といりこのつくだ煮」を実施します。

○15日(月)～19日(金)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。

○17日(水)に、デザートとして県内産メロンを使用します。

○19日の『食育の日』は、長崎県内でとれた食材だけを使った『県内まるごと長崎県給食』

を実施します。長崎県内で水揚げされたしいらを使用した「しいらのレモンソースあえ」が登場します。

○11月24日は『いい日本食 = 和食の日』にちなんで、和食の献立を実施します。

また、新献立として「煮込みおでん」を実施します。



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

米・牛乳・煮干し・しいら・きゅうり
かぶ・なす・ほうれん草・パセリ

《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・しめじ
えのきたけ・しいたけ・わかめ
ひじき・しょうが・大豆・みかん
メロン

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
650 kcal	26.8g