

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品		
		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	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)	ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 にんじんしりしり (そぼろたまご)	あいびきにく とうふ あかみそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	663 32.1	 やさい		
2 (水)	ぎゅうにゅう ごはん はるさめじる かいぐんさんのにくじゃが みかん	とりにく かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく みかん	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	608 22.0	 しゅじつ		
4 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん のっぺいじる いわしおかかに すみそあえ	とりにく とうふ いわし こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	あかじそ だいこん こんにゃく しいたけ きゅうり	こめ さといも かたくりこ さとう		572 23.8	 にゅうせいひん		
7 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン きのこスパゲティ りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン がけティ さとう	あぶら	601 24.4	 さかな		
8 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すましじる こいわしたつたあげ うらかみそぼろ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	597 22.0	 いも		
9 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (むぎごはん) (うすらのたまご) きりぼしだいこんのすのもの	うすらたまご ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	584 24.1	 まめ・まめせいひん		
10 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン じゃがいものウインナーに ほうれんそうのソテー いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	602 23.3	 くだもの		
11 (金)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン わかめスープ ポークシュウマイ あまずキャベツ	ぶたにく たちうお ー とうふ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	ビーマン	はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	559 26.2	 たまご		
14 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン さつまいもシチュー はくさいサラダ (ツナ)	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	こめこパン さつまいも さとう	あぶら	588 25.3	 こさかな		
15 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にらたまじる ぶりてりやき れんこんのきんびら	たまご とうふ ぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	591 24.9	 くだもの		
16 (水)	ぎゅうにゅう ごはん だいこんのべっこうに ひよつするのすのもの メロン	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひよつする	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	568 19.5	 いも		
17 (木)	ぎゅうにゅう みかんパン ちゃんぽん だいずといりこのつくだに かたぬきチーズ	ぶたにく さつまあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	みかんパン ちゃんぽん さとう	あぶら	615 32.1	 かいそう		
18 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ まるごとながさきのこんさいじる しおもみきゅうり みかん タルタルソース	とうふ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	だいこん れんこん きゅうり みかん	こめ さつまいも	あぶら タルタルソース	643 20.8	 にゅうせいひん		
21 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン とうもろこしのスープ だいがくいも ミニピーチゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン さつまいも さとう ゼリー	あぶら ごま	641 21.5	 やさい		
22 (火)	ぎゅうにゅう きのこカレー (むぎごはん) じゃこサラダ (しらすぼし)	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	593 20.0	 たまご		
24 (木)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン コンソメスープ とりのてりやきバーグ ゆでキャベツ ヨーグルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウス こめこマカロニ		615 28.9	 さかな		
25 (金)	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん つみれじる あつやきたまご おひたし	とりにく あぶらあげ おさかなボール あつあげ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい だいこん もやし	こめ さつまいも さとう		580 25.2	 しゅじつ		
28 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ りんご	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン りんご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	620 26.9	 たまご		
29 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん (うすらのたまご) ごますあえ	とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ		だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	こめ さとう	ごま	580 25.5	 やさい		
30 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ごじる さばのなんばんづけ	とりにく だいず あつあげ とうにゅう むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン	だいこん たまねぎ	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	あぶら	692 28.9	 かいそう		
* 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。									学校給食	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。									摂取基準	26.8	

★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」「きのこ」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「こいわし電田揚げ」、よく噛むメニューである「浦上そぼろ」を実施します。

○14日(月)～18日(金)は地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。

○16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』に合わせて、18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。県内産の野菜を使った根菜汁やアジフライが登場します！

★★★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

《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・しめじ・わかめ
ひじき・しょうが・大豆・みかん・メロン