



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 (金)	牛乳 秋の香りごはん けんちん汁 ししゃもフライ おひたし	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ だいこん はくさい	こめ さつまいも さとう	あぶら	610 22.8
5 (火)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ 厚焼き卵 ナムル みかん	ぶたにく たまご たちうおボール	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり みかん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	587 26.6
6 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 大根サラダ りんご	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 こまつな	たまねぎ しょうが だいこん りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	630 24.4
7 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 照焼きチキン ゆでキャベツ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	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 かたくりこ	あぶら	585 26.3
8 (金)	牛乳 ごはん みそ汁 小さいわしのカリカリ揚げ 浦上そばろ	あつあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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	640 21
11 (月)	牛乳 米粉パン ツナスパゲティ ドレッシングサラダ みかん	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	616 24.6
12 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 さばの梅煮 昆布の炒め物	たまご さば あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが うめほし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	603 26.2
13 (水)	牛乳 きのかカレー (麦ごはん) りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ 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	616 19.8
14 (木)	牛乳 レーズンパン じゃがいものウィンナー煮 白菜サラダ ヨーグルト	ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	614 22.6
15 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 鯨のごまみそがらめ かぶの甘酢和え	おさかなボール あぶらあげ くじら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが かぶ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	603 28.4
18 (月)	牛乳 黒砂糖パン コンソメスープ チリコンカーン りんご	とりにく あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン りんご	くろざとうパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	564 24.8
19 (火)	牛乳 ごはん まるごと長崎の根菜汁 シイラのレモンソース漬け 切り干し大根の炒め煮	むぎみそ しいら ぶたひきにく だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	れんこん だいこん レモン きりほしだいこん	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	650 25.3
20 (水)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 セルフれんこんサラダ (ごまドレッシング)	とりにく がんももどき	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく しいたけ えだまめ れんこん きゅうり コーン	こめ さといも さとう	あぶら ごまドレッシング	665 21.6
21 (木)	牛乳 コッパン さつまいものシチュー 小松菜サラダ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	コッパン さつまいも こむぎこさとう	あぶら マーガリン	640 23.8
22 (金)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよっつるの酢の物 (錦糸卵)	ぶたにく たまご あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら	608 23.7
25 (月)	牛乳 コッパン レタスのスープ パンネのミートソース アセロラミゼリー	とりにく あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レタス たまねぎ コーン	コッパン マカロニ さとう セリー	あぶら	621 26.7
26 (火)	牛乳 豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん) 春雨の酢の物 みかん	とうふ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	629 26.8
27 (水)	牛乳 ごはん 煮込みおでん (うずらの卵) 野菜炒め	とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく コーン	こめ さとう	あぶら	599 26.2
28 (木)	牛乳 パインパン ちゃんぽん ちくわ磯辺揚げ 塩もみきゅうり	ぶたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パインパン ちゅうかめん	あぶら	614 24.9
29 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 ゆかりあえ	あつあげ とりにく さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	ごぼう こんにゃく しょうが だいこん	こめ さとう		604 26.5

*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

11月19日(火)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イラや、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。

☆☆☆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
ほうれん草・シイラ

《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・しいたけ・わかめ・ひじき・しょうが・大豆・みかん



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

