



日 (曜)	こんだてめい 献立名		からだをつくる(赤)		からだをうしろし、とどの 体の調子を整える(緑)		ねつ、ちからを 熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べて ほしい食品
	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんぱく質・ 脱水化物	6群 脂質				
1 (金)	さつまいもごはん けんちんじる さんまのかぼすレモンに	ぎゅうにゅう すみそあえ	とうふ こめみそ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぶかねぎ きゅうり	こめ さつまいも さとう	くろごま	629 kcal 21.3g	 にゅうせいひん	
5 (火)	ごはん やさいわん いかのてんぷら	ぎゅうにゅう うらかみそぼろ	とりにく とうふ ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しめじ もやし こんにゃく はくさい ごぼう	こめ さとう こむぎこ	あぶら	645 kcal 25.8g	 まめ	
6 (水)	ごはん だいこんのそぼろに あつやきたまご	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	ぶたひきにく さつまあげ あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかじそ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	660 kcal 26.1g	 かいそう	
7 (木)	くろざとうパン ポークビーンズ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ みかん きゅうり コーン	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	620 kcal 24.4g	 たまご
8 (金)	じてんしゃめし ぶたじる コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう あますあえ	あぶらあげ ぶたにく むぎみそ あつあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん しょうが キャベツ	こめ さとう さつまいも	ごま	646 kcal 26.6g	 やさい	
11 (月)	コッペパン カレーうどん フレンチサラダ	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ はくさい きゅうり	コッペパン うどん さとう	あぶら	637 kcal 24.9g	 さかな
12 (火)	むぎごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう バナナ	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが もやし きゅうり パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	681 kcal 26.6g	 いも
13 (水)	ごはん にらたまじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう さばのみそに	たまご さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいこん れんこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	636 kcal 23.7g	 にゅうせいひん
14 (木)	こめこパン じゃがいものウィンナーに ししゃもフライ	ぎゅうにゅう しおみキャベツ	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめこパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	693 kcal 27.9g	 やさい
15 (金)	ちゅうかどんぶり(ごはん) (うすらのたまご) くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく かまぼこ さつまあげ うすらのたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ヤングコーン みかん しいたけ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	616 kcal 22.2g	 こざかな
18 (月)	みかんパン さつまいもシチュー しらすほしりソテー	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし こなチーズ	にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	みかんパン しろいんげんまめ さつまいも	あぶら	603 kcal 22.3g	 さかな
19 (火)	ごはん みそしる おひたし	ぎゅうにゅう さばフライ よいしメロン	とうふ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	なす えのきたけ だいこん きゅうり メロン	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	627 kcal 21.8g	 たまご
20 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし なす りんご グリーンピース	こめ むぎ あぶら	677 kcal 22.6g	 やさい	
21 (木)	はちみつパン きのこスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ キャベツ コーン	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	618 kcal 23.4g	 まめ
22 (金)	ごはん あきのふくめに あじのしおやき	ぎゅうにゅう もやしのごまあえ	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら くり ごま	629 kcal 24.5g	 くだもの
25 (月)	パーカーハウスパン コンソメスープ しろみざかなのフライ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ みかん 外割りん	とりにく しろみざかな(ホキ)	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ みかん	パーカーハウスパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら 外割りん	635 kcal 24.5g	 やさい
26 (火)	ごはん すきやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく はくさい ねぶかねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	675 kcal 24.3g	 こざかな
27 (水)	パエリア せんぎりやさいのスープ スパニッシュオムレツ	ぎゅうにゅう にんじんサラダ	とりにく えび スパニッシュオムレツ ウィンナー いか	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ みかん キャベツ セロリ	こめ むぎ さとう	あぶら バター	600 kcal 23.2g	 くだもの
28 (木)	コッペパン ちゃんぽん りんかけだいず	ぎゅうにゅう バナナ	ぶたにく だいず かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ もやし パナナ	コッペパン さとう ちゃんぽんめん かたくりこ	あぶら	629 kcal 26.9g	 かいそう
29 (金)	ごはん あつあげとやさいのうまに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう	ちゅうかふうつくね あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん れんこん きゅうり	こめ はるさめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	665 kcal 22.6g	 にゅうせいひん
* 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。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
* 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。									650 kcal	26.8g

*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」「芋」「みかん」「りんご」を献立に使用しています。

○11月8日(金)は『いい歯の日』です。よくかんで食べるように

いりこ、ごぼうを使った『自転車飯』を実施します。



○11日(月)～15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。

○19日(水)は『食育の日』です。

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』です。

みそ汁には、県内で作られている『万次郎かぼちゃ』を入れています。

デザートには、佐世保市吉井町産の「メロン」をつけています。赤肉の「レッドヒル」という

品種のメロンです。

○27日(水)には、外国料理の紹介で、『スペイン料理』を実施します。

魚介類を使った『パエリア』です。ターメリックを使用して、きれいな黄色いごはんに仕上げています。

おかずには、じゃがいもやチーズが入った『スパニッシュオムレツ』や、にんじんをたっぷりと使用した

『にんじんサラダ』を計画しています。

★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

- ・米 ・牛乳 ・煮干し ・きゅうり
- ・さつまいも ・れんこん ・なす
- ・ほうれん草 ・パセリ ・吉井メロン

《長崎県産》

- ・えのきたけ ・しめじ ・エリンギ
- ・しいたけ ・わかめ ・ひじき
- ・茎わかめ ・大豆 ・さば
- ・しらす干し ・だいこん ・みかん
- ・万次郎かぼちゃ