



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 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 (月)	運動会 振替休日									
3 (火)	文化の日									
4 (水)	ごはん にくみそおでん さけしおやき	ぎゅうにゅう ごますあえ	あいびきにく あつあげ こめみそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	だいこん こんにゃく もやし きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら ごま	672 kcal 28.6g	 かいそう
5 (木)	パーカーハウスパン ミネストローネ ゆでキャベツ いっしょくソース	ぎゅうにゅう マグロフライ	ベーコン だいず マグロフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう 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	あぶら	617 kcal 26.6g	 たまご
6 (金)	こざかなチャーハン すましじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ヨーグルト	とうふ あぶらあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	ピーマン にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ むぎ	あぶら	625 kcal 23.6g	 くだもの
9 (月)	みかんパン カレーうどん ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン ねぶかねぎ	みかんパン うどんめん さとう	あぶら	607 kcal 22.5g	 さかな
10 (火)	ごはん さつまじる さばしょうがに だいこんのすのもの	ぎゅうにゅう	とりにく あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しょうが だいこん	こめ さつまいも さとう	ごま	654 kcal 24.1g	 にゅうせいひん
11 (水)	ごはん やさいわん しおもみきゅうり サイコロステーキのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう	とうふ ながさきわぎゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ レモン きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	680 kcal 26.2g	 いも
12 (木)	コッペパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト りんご	ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー	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	620 kcal 24.8g	 さかな
13 (金)	むぎごはん とうふのそぼろどん ひじきとれんこんのサラダ みかん	ぎゅうにゅう	とうふ たまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり れんこん みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	666 kcal 28.7g	 こざかな
16 (月)	コッペパン きのこスパゲティ じゃこサラダ 【別配缶】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 きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	617 kcal 24.6g	 くだもの
17 (火)	くろまいごはん かきたまじる さんまのかぼすレモンに れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう	たまご さんま	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ かぼす レモン れんこん	こめ くろまい かたくりこ さとう	あぶら ごま	648 kcal 22.5g	 まめ
18 (水)	ごはん みそじる ぶりだいこん みかん	ぎゅうにゅう	ぶり むぎみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	はくさい えのきたけ だいこん しょうが みかん	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	728 kcal 25.5g	 やさい
19 (木)	こめこパン かぶのクリームに こまつなサラダ 【別配缶】ツナ	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな パセリ	かぶ たまねぎ もやし	こめこパン さとう しろいんげんまめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	623 kcal 25.6g	 たまご
20 (金)	むぎごはん マーボーどうふ くきわかめのすのもの メロン	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり メロン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	661 kcal 26.0g	 にゅうせいひん
23 (月)	勤労感謝の日									
24 (火)	むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	683 kcal 19.1g	 やさい
25 (水)	ごはん けんちんじる ししゃもいそのかフライ うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん はねぎ いんげん	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	628 kcal 21.8g	 かいそう
26 (木)	はちみつパン タイピーエン 【別配缶】うすらたまご ココアまめ オレンジ	ぎゅうにゅう	うすらたまご 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 はねぎ	キャベツ もやし オレンジ	はちみつパン はるさめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	626 kcal 28.0g	 やさい
27 (金)	ごはん だいこんのべっこうに すみそあえ	ぎゅうにゅう	とりにく 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	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さとう	ごま あぶら	627 kcal 22.2g	 にゅうせいひん
30 (月)	コッペパン たまごスープ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう チリコンカーン	たまご だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン かたくりこ	あぶら	663 kcal 30.6g	 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

★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日の『いい歯の日』にちなんで「小魚チャーハン」、

「ヨーグルト」などカルシウムがたっぷりのメニューを6日（金）に実施します。

○11日（水）に、長崎和牛を使用した「サイコロステーキのレモンソースあえ」を実施します。

○16日（月）～20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日の『食育の日』のになみ、18日（水）に、

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。

長崎県内で養殖されたぶりを使用して「ぶり大根」が登場します。

○20日（金）に、デザートとして県内産メロンを使用します。



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

米・牛乳・煮干し・きゅうり・かぶ・
れんこん・なす・ほうれん草・パセリ

《長崎県産》

キャベツ・はくさい・だいこん・しめじ
えのきたけ・エリンギ・しいたけ
さつまいも・わかめ・くきわかめ
ひじき・大豆・長崎和牛・ぶり
マグロフライ・みかん・メロン