



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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)	牛乳 ごはん 五目煮 ごま酢あえ	鶏肉 大豆 さつまあげ 厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん 枝豆 キャベツ だいこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	752 28.1	793 28.8
2 (水)	牛乳 ポークカレー(ごはん) フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		775 21.0	816 21.7
4 (金)	牛乳 ごはん さつまい いわしのおかか煮 荳わかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ 麦みそ いわし かつお節	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく もやし	こめ さつまいも 砂糖	ごま油	煮干	784 29.7	825 30.4
7 (月)	牛乳 はいがパン ポトフ キャベツとブロッコリーのサラダ 型抜きチーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	はいがパン じゃがいも 砂糖	白ごま		576 25.8	752 31.7
8 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのピリ辛ソース ゆかりあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが きゅうり	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	740 30.0	781 30.7
9 (水)	牛乳 ごはん 家常豆腐 野菜のオイスターソース炒め ミックスマッツ	豚肉 厚揚げ 赤みそ ミックスマッツ	牛乳	にんじん いら アスパラ	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう ヤングコーン	こめ 砂糖 でん粉	油		785 27.1	826 27.8
10 (木)	牛乳 コッペパン 白菜スープ ハンバーグ きのこソース	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム	コッペパン			622 29.9	781 34.3
11 (金)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さんまのみぞれ煮 浦上そば	鶏肉 豆腐 豚肉 かまぼこ さんま さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ インゲン	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし だいこん	こめ 白玉 砂糖	油	煮干 だし昆布	812 35.0	853 35.7
14 (月)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		615 25.8	782 30.4
15 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそば 煮 キャベツのソテー 納豆	含びき肉 さつまあげ 卵 納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖	油		783 31.0	824 31.7
16 (水)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻 中華サラダ	つくね 豆腐	牛乳 しらす干し	ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり もやし	こめ 春巻	油 ごま油		769 25.1	810 26.0
17 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ペンのミートソース	ベーコン 含びき肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン しめじ	コッペパン じゃがいも ペンネ 砂糖			675 29.1	834 33.5
18 (金)	牛乳 親子丼(麦ごはん) れんこんのきんぴら お米のカップケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ れんこん こんにゃく	こめ 麦 砂糖 でん粉 カップケーキ	油 白ごま	煮干	795 28.1	836 28.8
21 (月)	牛乳 はちみつパン ミネストロー ネ オムレツ ひじきサラダ	ベーコン オムレツ ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	はちみつパン 砂糖	オリーブ油 ごま油		626 26.5	786 30.7
22 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 さばの塩こうじ焼き クーブイリ チー	豆腐 かまぼこ さば 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい 枝豆	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	783 32.8	824 33.5
24 (木)	牛乳 米粉パン 白菜とかぶのシチュー ジャーマンポテト りんご	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ コーン マッシュルーム りんご	米粉パン じゃがいも	油		656 25.7	762 30.6
25 (金)	牛乳 栗ごはん みそ汁 あじ天ぷら 切干大根の酢の物	豆腐 油揚げ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 切干大根 きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	栗 油	煮干	770 26.5	811 27.2
28 (月)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き カラフルサラダ	鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	パインパン はちみつ 砂糖	油		608 28.0	786 32.5
29 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 大豆のいそ煮 みかん	鶏肉 かまぼこ 豚肉 大豆 さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん	はくさい ごぼう しめじ しいたけ こんにゃく みかん	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	715 31.2	756 31.9
30 (水)	ごはん 牛乳 マロニースープ 大根のみそ煮 ししゃもフライ	豚肉 さつまあげ 麦みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	はくさい たまねぎ だいこん 枝豆	こめ マロニー 砂糖	油	煮干	744 25.2	785 25.9

※天候により献立変更がある場合があります

※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。

基準値

780 830

32.2 34.2

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干 れんこん パセリ かぶ

長崎県産の使用食材(予定)

しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのきたけ だいこん きびなご みかん

11月の献立について

8日(火) いい歯の日に合わせて、よくかむ献立にしました。カルシウムも豊富です。

9日(水) 家常豆腐(チャーシャンドウフ)  
家常豆腐は、中国の家庭料理の一つです。豆腐を素揚げしたものを、そのときにある野菜や肉などと炒めたものです。各家庭のオリジナルレシピで作られることが多く、必ずしも辛い訳ではありません。

22日(火) クーブイリチー  
クープが「昆布」、イリチーが「炒め物」を指す沖縄県の郷土料理です。昆布と「よろこび」とかけて、結婚式などの祝い事に欠かせ

