

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 (水)	牛乳 秋の香りごはん すまし汁 さんまみぞれ煮 おひたし ミニゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ さんま	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそ う	しいたけ だいこん たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう ゼリー		607 23.6
2 (木)	牛乳 コッペパン きのことスパゲティ じゃこサラダ 【別配缶】しらすぼし	ぶたにく	牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	609 26
6 (月)	牛乳 パーカーハウス 豆乳のポタージュ 照焼きチキン ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし コーン キャベツ	パーカーハウス じゃがいも かたくりこ	あぶら	615 28.4
7 (火)	牛乳 麦ごはん マーボーとうふ にんじんしりしり パナナ	あいびきに く とうふ みそ ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが コー ン パナナ	こめ むぎさとう かたくりこ	あぶら	667 29.8
8 (水)	牛乳 ごはん 煮込みおでん 【別配缶】うずら卵 ごま酢あえ 一食小魚	とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ うずらのたまご	牛乳 こんぶ こさかな	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく きゅうり	こめ さとう	ごま	611 28.7
9 (木)	牛乳 パインパン ちゃんぽん 大豆の揚げ煮	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パインパン ちゃんぽん かたくりこ さとう	あぶら	600 27
10 (金)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ ポークシュウマイ 塩もみきゅうり みかん	ぶたにく たちうおボール しゅうまい	牛乳 わかめ	ピーマン	はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ きゅうり みかん	こめ	あぶら	578 26.2
13 (月)	牛乳 米粉パン 高野豆腐のスープ 大学芋 オレンジ	とりにく こうやとうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ オレンジ	こめこパン さつまいも さとう	あぶら ごま	601 22.1
14 (火)	牛乳 麦ごはん かきたま汁 さばの煮つけ 塩昆布あえ	たまご さば	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう		558 24.8
15 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよっつるの酢のもの メロン	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひよっつる	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	564 21.5
16 (木)	牛乳 コッペパン かぶのクリーム煮 プレーンオムレツ 小松菜サラダ	とりにく たまご	牛乳	にんじん パセリ こまつな	かぶ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	600 26.5
17 (金)	牛乳 ごはん まるごと長崎の根菜汁 しいらのびつろし漬け 塩もみキャベツ みかん	みそ しいら	牛乳	ほうれんそう	れんこん だいこん レモン キャベツ みかん	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	634 23.2
20 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ チリコンカーン フルーツゼリー	とりにく あいびきに く だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ とうもろこし コーン	コッペパン ゼリー	あぶら	604 27.9
21 (火)	牛乳 麦ごはん きのことカレー りんごサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ え のきたけ 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	611 20.1
22 (水)	牛乳 ごはん 呉汁 小いわしのカリカリ揚げ 浦上そばろ	とりにく だいず あつあげ とうにゅう みそ ぶたにく	牛乳 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	692 27.2
24 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 切干大根の酢の物 りんご	とりにく がんもどき さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ きりぼしだいこん きゅうり りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごま	631 21.8
27 (月)	牛乳 コッペパン じゃがいものウイナー煮 白菜サラダ 【別配缶】ツナ いちごジャム	ウイナー ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい きゅ うり	コッペパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	601 23.5
28 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 回鍋肉 ヨーグルト	おさかなボール あつあげ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	はくさい だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	595 24.9
29 (水)	牛乳 ごはん とうふのそぼろ丼 焼きぎょうざ もやしのあえ物 みかん	とうふ ツナ たまご ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	705 30.3
30 (木)	牛乳 黒砂糖パン レタスのスープ パンネのミートソース 型抜きチーズ	とりにく あいびきに く だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	レタス たまねぎ とうもろこし コーン	くろざとうパン パンネ さとう	あぶら	585 28.7
* 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。 * 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。								* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。
								学校給食 摂取基準
								650 26.8

11月17日(金)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のフライや、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。

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？



シイラ

★★★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・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・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

学校給食におけるSDGs

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています



給食ではこんなことに取り組んでいます！

地産地消を推進して
みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできるSDGsの取り組み

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



一人ひとりが意識してみよう！

食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる

