

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー・kcal たんぱく質 g	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小	中
1 木	コッペパン	牛乳 カレーうどん 大豆といりこの佃煮 オレンジ	鶏肉 油揚げ 炒り大豆	MILK いりこ	葉ねぎ ほうれん草	はくさい ごぼう オレンジ	さとう 生めん	砂糖 油	641 27.6	803 34.3
2 金	豆腐のそぼろ丼 (麦ごはん)	牛乳 ごまあえ	鶏卵 豆腐 ツナ かまぼこ	MILK	葉ねぎ ほうれん草	はくさい	さとう 麦 でんぶん	砂糖 いりごま	642 30.7	813 38.2
5 月	五目チャーハン	牛乳 中華スープ えびしゅうまい 甘酢きゅうり	焼き豚 鶏肉 豆腐 えびしゅうまい	MILK	葉ねぎ グリンピース	生しいたけ きゅうり	さとう はるさめ	砂糖 ごま油	611 23.6	796 29.5
6 火	食パン	牛乳 ポトフ もやしのソテー いちごジャム	ポークビッツ 豚肉	MILK	小松菜 ブロッコリー	だいこん キャベツ もやし コーン	ジャム じゃがいも	油	613 23.5	756 28.4
7 水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまの甘露煮 かおりあえ	鶏卵 さんま甘露煮	MILK	葉ねぎ えのきたけ	だいこん キャベツ	さとう でんぶん	油	614 22.5	770 27.2
8 木	黒砂糖パン	牛乳 白玉スープ ししゃもフライ だいこんサラダ	鶏肉 ししゃもフライ	MILK	ほうれん草 えのきたけ	はくさい きゅうり コーン	さとう 白玉	砂糖 油	583 25.2	801 33.9
9 金	ごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 昆布和え りんご	鶏肉 厚揚げ てんぷら 昆布	MILK	いんげん 小松菜	白菜 こんにゃく れんこん 生しいたけ りんご	さとう さといも	砂糖 油	637 23.1	802 28.1
12 月	秋の香りごはん	牛乳 すまし汁 卵焼き ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵焼き	MILK わかめ	小松菜 生しいたけ	しめじ きゅうり	さとう さつまいも	砂糖 いりごま	577 22.5	733 26.8
13 火	コッペパン	牛乳 豆シチュー キャベツのソテー	鶏肉 白いんげん豆 大豆 豆腐 ウインナー	MILK	小松菜 キャベツ	グリンピース	でんぶん じゃがいも	油	601 26.0	740 31.9
14 水	ごはん	牛乳 みそ汁 ぶりカツ 茎わかめの酢の物	豆腐 味噌 ぶりカツ 茎わかめ	MILK	葉ねぎ きゅうり	白菜 だいこん なす えのきたけ	さとう ごま油	砂糖 油	640 22.0	836 27.7
15 木	米粉パン	牛乳 和風スパゲティ じゃこサラダ(別配缶:しらす干し)	ツナ しらす干し	MILK	ほうれん草 ブロッコリー	しめじ キャベツ コーン	さとう スパゲティ	砂糖 油	582 25.6	773 33.4
16 金	麦ごはん	牛乳 大根のべっこう煮 ごま酢あえ 吉井メロン	豚肉 厚揚げ てんぷら	MILK	いんげん 小松菜	こんにゃく だいこん もやし 吉井メロン	さとう いりごま	砂糖 油	601 22.0	756 26.7
19 月	ごはん	牛乳 くりつぽ おひたし みかん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 麦みそ	MILK	いんげん ほうれん草	れんこん こんにゃく ごぼう 生しいたけ はくさい みかん	さとう さといも	砂糖 くり	669 21.6	839 26.1
20 火	卵パン	牛乳 ビーフン汁 だいごいも 大学芋	豚肉 かまぼこ てんぷら	MILK	小松菜 チンゲン菜	コーン	さとう さつまいも	砂糖 いりごま	635 21.8	846 28.6
21 水	ごはん	牛乳 ひよつつの吸い物 さんまの塩焼き 浦上そば	豚肉 豆腐 さんま塩焼き	MILK	葉ねぎ いんげん	だいこん 白菜 えのきたけ ごぼう もやし	さとう いりごま	砂糖 油	631 28	796 34.1
22 木	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳 コールスローサラダ りんご	牛肉	MILK	キャベツ グリンピース	しめじ コーン りんご	さとう いりごま	砂糖 油	664 18.5	836 22.4
26 月	黒米ごはん	牛乳 野菜わん ちくわの磯辺揚げ ピリ辛きゅうり	厚揚げ ちくわの磯辺揚げ	MILK	ほうれん草	はくさい えのきたけ	さとう 黒米	砂糖 油 ごま油	590 21.9	807 30.7
27 火	パンパン	牛乳 コーンポタージュ しらす干し入りソテー	鶏肉 白いんげん豆	MILK しらす干し	小松菜 グリンピース	コーン キャベツ	さとう じゃがいも	油	583 23.3	789 30.2
28 水	ごはん	牛乳 春雨スープ はっばうさい 八宝菜	鶏肉 豚肉 うす卵	MILK でんぶん	葉ねぎ 白菜	しめじ 根菜ねぎ しょうが ヤングコーン	さとう はるさめ	砂糖 ごま油	627 23.5	798 29.2
29 木	コッペパン	牛乳 ラビオリスープ チリコンカン みかん	豚ひき肉 レッドキドニー 大豆	MILK	キャベツ ブロッコリー	コーン みかん	さとう ラビオリ	油	626 26.6	762 32.2
30 金	ごはん	牛乳 さつま汁 魚のレモンソースあえ 塩もみ野菜	鶏肉 厚揚げ 麦みそ シイラ	MILK	葉ねぎ しょうが	こんにゃく だいこん 白菜	さとう さつまいも	砂糖 油	712 30.1	905 37.1

11月の献立について

○季節の献立として、秋の味覚である「さつまいも」を使った「秋の香りごはん」「大学芋」「さつま汁」、米の収穫時期に合わせて「黒米ごはん」を取り入れています。また、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

○11月8日の「いい歯の日」の行事食として、よくかんで食べる献立として、8日に「白玉スープ」「ししゃもフライ」を実施します。

○13～19日は、『地場産物使用推進週間』です。佐世保産の「なす」「きゅうり」「吉井メロン」、県内産の「だいこん」「はくさい」「ほうれん草」「茎わかめ」「えのきたけ」「しめじ」「ぶり」「みかん」などを使用します。特に14日には、佐世保産や長崎県産の食材だけを使用した献立を実施します。

○22日は、「パンの日」を「米飯の日」に変更しています。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・さつまいも、キャベツ、
きゅうり、なす、吉井メロン
長崎県産：だいこん、ほうれん草、はくさい、
えのきたけ、しめじ、みかん

小学校 中学校

平均値

623 798

24.3 30.3

摂取基準値

640 820

24.0 30.0