



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 (火)	ぎゅうにゅう くりごはん とりごぼうじる いわしのうめに かおりあえ	あずき とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	ごぼう たまねぎ こんにゃく うめ きゅうり	こめ もちごめ	くり	590 23.0
2 (水)	ぎゅうにゅう パインパン ワンタンじる だいがくいも	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パインパン ワンタン さとう さつまいも	あぶら ごま	644 22.0
4 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくとだいこんのべっこうに みかん ひょつつるのすのもの(きんしたまご)	ぎゅうにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう ひょつつる	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり みかん	こめ さとう はるさめ	あぶら	622 20.7
7 (月)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン こめこマカロニいりスープ きゅうり しろみざかなフライ タルタルソース	とりにく しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	パーカーハウスパ ン こめこマカロニ	あぶら タルタルソース	534 22.3
8 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さんまのかんろに きんぴら りんご	ぶたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しょうが こんにゃく ごぼう りんご	こめ さといも さとう	あぶら	651 24.0
9 (水)	ぎゅうにゅう レーズンパン じゃがいものウインナーに しらすいりソテー(しらすぼし) パナナ	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ もやし コーン パナナ	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	588 22.2
10 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん(すくなめ) ごもくうどん ごますあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ うどん さとう	ごま	570 20.7
11 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに あつやきたまご おひたし	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	637 25.6
14 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン カレービーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	580 26.3
15 (火)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのにつけ ゆかりあえ	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	こんにゃく だいこん しょうが はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう		563 26.2
16 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン かぶのクリームに ウインナー キャベツのソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かぶ たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ	あぶら マーガリン	628 27.3
17 (木)	ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん(むぎごはん) すみそあえ	とうふ たまご あいびきにく かまぼこ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	599 28.5
18 (金)	ぎゅうにゅう ごはん させぼさんさつまいものみそしる みかん しいらのレモンソースあえ しおもみきゅうり	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	だいこん レモン きゅうり みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら	667 27.0
21 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	606 25.4
22 (火)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ ちゅうかぶあえもの みかん	ぶたひきにく 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 きゅうり セロリ みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	645 26.6
24 (木)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる きびなごごまフライ きりぼしだいこんのいために	たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎこんにゃく きりぼしだいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	577 22.1
25 (金)	ぎゅうにゅう ポークカレー(むぎごはん) りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	624 19.8
28 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん だいずといりこのつくだに りんご	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	580 28.8
29 (火)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん すましじる とりのたつたあげ しおもみやさい	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが はくさい	こめ さつまいも かたくりこ	あぶら	620 26.9
30 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン コーンポタージュ だいこんサラダ(ツナ)	とりにく ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	630 27.8
*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。							学校給食	650
*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。							摂取基準	26.8

18日 県内まるごと長崎県給食

わたしが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。
地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。

14日～18日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。
特に18日の給食の食材は、すべて佐世保市産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！

- 献立について(予定)** ※天候や価格により変更の場合があります。
- ★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・にぼし・きゅうり・パセリ・かぶ・だいこん・しいら・さつまいも・ほうれんそう
 - ★長崎県産：さば・だいず・わかめ・ねぎ・いりこ・しょうが・しめじ・エリンギ・むぎ・みかん・きりぼしだいこん・キャベツ・はくさい・とうふ(18日のみ)
 - ★1日(火)は秋の収穫祭の行事食『栗ごはん』です。
 - ★8日(火)はいい歯の日のメニューとして『きんぴら』『りんご』を取り入れています。