



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	
2 (月)	牛乳 栗ご飯 すまし汁 白身魚と野菜の甘酢あん お米のカップケーキ	卵 豆腐 赤かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ 黄ピーマン	こめ カップケーキ でん粉 砂糖	蒸し栗 油 黒ごま	煮干 だし昆布	806	
									31	
4 (水)	牛乳 コッペパン 白菜とかぶのクリームスープ ブロッコリーのドレッシングあえ オレンジ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	オレンジ きゅうり はくさい かぶ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		781	
									28.7	
5 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが 茎わかめの炒め物	牛肉	牛乳 茎わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ つきこんにゃく もやし ごぼう	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		754	
									22.2	
6 (金)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ しらす干し入りソテー	豚肉 卵そぼろ	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも いんげん豆・ひよこ豆 砂糖	油		730	
									32.6	
9 (月)	牛乳 麦ごはん かきたま汁 れんこんとしいたけのきんぴら いかの天ぷら	いか天ぷら 卵 てんぷら	牛乳 あおさ粉	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ れんこん えのきたけ しいたけ	こめ 砂糖 麦 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	824	
									27.1	
10 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 りんご	厚揚げ 合びき肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	りんご たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ 里芋 砂糖		煮干	779	
									26.3	
11 (水)	牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ ゆでキャベツ 焼きハンバーグ 1食ケチャップ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも			876	
									36.1	
12 (木)	牛乳 小魚チャーハン わかめスープ 春巻き もやし中華サラダ	豆腐 かまぼこ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ もやし コーン	こめ 春巻 砂糖	油 ごま油		713	
									24	
13 (金)	牛乳 はちみつパン 白菜と肉団子のスープ ハッシュドビーフ オムレツ	オムレツ つくね 牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ しめじ マッシュルーム	はちみつパン 春雨 砂糖			853	
									32.5	
16 (月)	牛乳 ごはん さつまいおひたし いわしの梅の香揚げ	豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん しょうが	こめ さつまいも 砂糖	油	煮干	796	
									25.5	
17 (火)	牛乳 ごはん 豆腐中華煮 小松菜サラダ	豆腐 ミートボール	牛乳	にんじん 小松菜 インゲン	たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ しょうが	こめ 砂糖 でん粉			724	
									24.7	
18 (水)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	りんご たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも			768	
									30.5	
19 (木)	牛乳 麦ごはん 牛丼 昆布サラダ みかん	牛肉 卵	牛乳 昆布	にんじん	みかん きゅうり 深ねぎ しいたけ	たまねぎ つきこんにゃく コーン	こめ 砂糖 でん粉 麦	油	798	
									25.7	
20 (金)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ アスパラのソテー たいのハーブ焼き	まだい ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	オリーブ油		800	
									37.4	
24 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 大根のみそ煮 五目厚焼卵	五目厚焼卵 タチウオボール てんぷら 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ えだまめ	こめ 砂糖		煮干 出し昆布	709	
									28	
25 (水)	牛乳 黒砂糖パン 卵スープ カラフルサラダ ローストチキン	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり しいたけ りんごビュレ 黄ピーマン	黒砂糖パン 砂糖 でん粉	油		789	
									34.9	
26 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 切り干し大根の酢の物 さばの塩麹焼き	さば 厚揚げ 鶏肉	煮干	にんじん キヌサヤ	たまねぎ こんにゃく きゅうり たけのこ しいたけ 切干大根 ごぼう	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 塩こうじ	879	
									34.4	
27 (金)	牛乳 パインパン ちゃんぽん 昆布の炒め物	豚肉 赤かまぼこ 薄揚げ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし つきこんにゃく	パインパン ちゃんぽんめん 砂糖	ごま油		757	
									28.6	
30 (月)	牛乳 ごはん ポークカレー ブロッコリーとキャベツの炒め物	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	油		802	
									22.1	

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 パセリ かぶ
れんこん キャベツ 煮干し

長崎県産の使用食材(予定)

牛肉 まだい さつまいも キャベツ 白菜
大根 えのき しめじ しいたけ みかん

- 2日(月)は、秋の収穫のお祝いとして「栗ごはん」を取り入れています。
- 11月8日の「いい歯の日」にあわせて、6日(金)は、「しらす干し入りソテー」取り入れています。
- 5日(木)と19日(木)は長崎和牛を使った「肉じゃが」「牛丼」を取り入れています。
- 20日(金)は、県内で養殖された「まだい」を使った「たいのハーブ焼き」を取り入れています。
- 季節の食べ物として、みかんやりんご、きのこ類、さば、れんこん、大根、白菜、さつまいもなどを取り入れた献立を予定しています。

16日(月)から22日(日)は、
地場産物使用推進週間です。佐世保産や長崎県産の食材を多く取り入れています。
20日(木)の「まだい」 5日(金)19日(水)の「長崎和牛」は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、売上減少が生じている農水産物の販売促進を図るための事業として、長崎県では給食への無償提供を行っています。



基準値
830
34.2
平均値
786
29.1



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名			だし等	栄養価 エネルギー
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる		

