



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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 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	606 23.6	
2 (木)	牛乳 コッパン きのかスパグティ じゃこサラダ(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 しめじ キャ ベツ きゅうり	コッパン スパグティ さとう	あぶら 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	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 コーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも かたくりこ	あぶら 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 あかみそ ツナ	牛乳	にんじん いら	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 29.8	
8 (水)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うすら卵) 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 うすらのたまご	牛乳 こんぶ こざかな	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	606 28.7	
9 (木)	牛乳 パインパン ちゃんぼん 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 ちゃんぼん かたくりこ さとう	あぶら 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	こめコパン さつまいも さとう	あぶら 22.1 ごま	
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	557 24.8	
15 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよつづの酢のもの メロン	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひよつづ	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	563 21.5	
16 (木)	牛乳 コッパン かぶのクリーム煮 ブレンオムレツ 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	コッパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら 26.5	
17 (金)	牛乳 ごはん まるごと長崎の根菜汁 しいらの味噌汁 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 23.3	
20 (月)	牛乳 コッパン 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 コーン	コッパン ゼリー あぶら	603 27.9	
21 (火)	牛乳 きのかカレー(麦ごはん) りんごサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ 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 20.1	
22 (水)	牛乳 ごはん 呉汁 小いわしのカリカリ揚げ 浦上そぼろ	とりにく だいず あつあげ とうにゅう むぎみそ 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 里芋のなめ煮 切干大根の酢のもの りんご	とりにく がんとどき 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 21.9 ごま		
27 (月)	牛乳 コッパン じゃがいものウイナー煮 白菜サラダ(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	コッパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら 23.4	
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 あかみそ	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 とうふのそぼろ丼(ごはん) 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 コーン	くろざとうパン パンネ さとう あぶら	584 28.6	
*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。 *栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。							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。							学校給食 摂取基準 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。



### ★★★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

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

### 学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

<p>栄養バランスを考えた献立を提供しています</p>	<p>安心して食べられるよう衛生的に調理しています</p>	<p>地産地消を推進しています</p>	<p>みんなで同じものを食べることができます</p>
-----------------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------



日付	献立名	主な働きと食品名					栄養価 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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物		6群 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	744 27.4	
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 しらす干 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 32.2	
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 35.8	
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 には	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 36.9	
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 ごさかな	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	756 34.3	
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 33.8	
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	748 33.3	
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 29.1	
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	704 30.2	
15 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよつづの酢のもの メロン	ぶたにく あつあげ	牛乳 ひよつづ	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	711 26.2	
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 32.4	
17 (金)	牛乳 ごはん まるごと長崎の根菜汁 しいらのほろろ漬け 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 28.0	
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	736 34.3	
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 24.4	
22 (水)	牛乳 ごはん 呉汁 小いわしのカリカリ揚げ 浦上そぼろ	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	904 34.7	
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 がんととき さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ きりほしだいこん きゅうり りんご	こめ さといも さとう あぶら ごま	795 26.8	
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	811 30.3	
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	742 29.9	
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	909 38.3	
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	775 36.5	

\*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

## 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ラのフライや、だいこん・れんこん・さつまいもなど、長崎県の食材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？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

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	地産地消を推進しています	みんなで同じものを食べることができます

### ☆☆☆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

### 給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

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	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