



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)		
		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		たんぱく質(g)
1 (水)	牛乳 秋の香りごはん つみれ汁 卵焼き ごま酢あえ	鶏肉 あぶらあげ 卵 おさかなボール 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ だいこん えのきたけ きゅうり もやし	米 さつまいも 砂糖	ごま	
2 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ チーズポテト バナナ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン バナナ	コッペパン ラビオリ じゃがいも	油	650 26.7
6 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 あじフライ れんこんのきんぴら	鶏肉 厚揚げ あじフライ 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう れんこん	米 砂糖	油	643 28.5
7 (火)	牛乳 はちみつパン 和風スパゲティ りんごサラダ	ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	はちみつパン スパゲティ 砂糖	油	609 23.8
8 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 いりこの佃煮 ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 いりこ	にんじん いんげん こまつな 赤しそ	たまねぎ れんこん はくさい	米 砂糖	ごま	631 25.8
9 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ もやしのソテー いちごジャム	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油	655 29.4
10 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	米 麦 砂糖	油	615 19.5
13 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ 八宝菜	豚肉 かまぼこ さつまあげ ミートボール	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ はくさい きくらげ しょうが	米 砂糖 かたくり粉	ごま油 油	610 25.2
14 (火)	牛乳 米粉パン きのこ卵のスープ チリコンカン ヨーグルト	鶏肉 卵 大豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ 枝豆	米粉パン かたくり粉	油	641 34.7
15 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよっつるの酢の物 バナナ	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひよっつる	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり バナナ	米 砂糖	油 ごま油	637 23.4
16 (木)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 1食ごまドレッシング	鶏肉 厚揚げ 白豆ペースト	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう キャベツ グリーンピース	コッペパン 砂糖 小麦粉	油 マーガリン	653 25.5
17 (金)	牛乳 ごはん まるっと長崎根菜汁 しいらのレモンソース漬け おひたし みかん	豆腐 麦みそ しいら	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	れんこん えのきたけ だいこん レモン きゅうり	米 さつまいも 砂糖 かたくり粉	油	642 24.9
20 (月)	牛乳 ごはん(少なめ) カレーうどん 野菜のソテー たまごふりかけ 巨峰ゼリー	鶏肉 油揚げ ソーセージ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン	米 うどん ゼリー	油	683 23.0
21 (火)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 スライスチーズ 吉井メロン	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ メロン	パーカーハウスパン マカロニ 砂糖	油	604 28.0
22 (水)	牛乳 ごはん くりつぼ おかか炒め りんご	鶏肉 厚揚げ 麦みそ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ もやし 枝豆 りんご	米 さといも 砂糖	くり 油	636 23.6
24 (金)	牛乳 麦ごはん のっぺい汁 ししゃもフライ 卵の花 炒り	鶏肉 厚揚げ おから	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 麦 砂糖	油	656 25.7
27 (月)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うずら卵) 切干大根の酢の物 みかん	厚揚げ ちくわ さつまあげ うずらの卵	牛乳 昆布	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん 切干大根 みかん	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	631 24.1
28 (火)	牛乳 レーズンパン ビーフン汁 大学いも	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	レーズンパン ビーフン 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	658 21.8
29 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの塩焼き 浦上そぼろ	豆腐 油揚げ 豚肉 麦みそ さば	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ えのきたけ もやし ごぼう	米 砂糖	油	602 22.3
30 (木)	牛乳 パインパン 豆とウィンナーのトマト煮 ツナサラダ(ツナ) 青りんご	ポークピッツ 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン レモン りんご	パインパン 砂糖	油	649 27.1

*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。

*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	650
摂取基準	26.8

今月の献立について

- 季節の献立として、秋の味覚である「くり」を使った「くりつぼ」、「きのこ」
「さつまいも」を使った「秋の香りごはん」、季節の果物として「青りんご」「みかん」
を取り入れています。
- 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、カルシウムの多い食品を使った献立として、
「いりこの佃煮」を実施します。
- 13日～17日は「地場産物使用推進週間」です。佐世保市産の「きゅうり」
「ほうれん草」「しいら」「だいこん」「煮干し」、県産の「さつまいも」
「えのきたけ」などを使用します。特に17日には、佐世保市産や長崎県産の食材だけを
使用した「県内まるごと長崎県給食」を実施します。

今月の食材

佐世保市産・長崎県産

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・きゅうり・キャベツ
しょうが・ねぎ・ほうれん草・だいこん
みかん・メロン・えのきたけ
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。



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	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 つみれ汁 卵焼き ごま酢あえ	鶏肉 あぶらあげ おさかなボール 豆腐 麦みそ 卵	牛乳	にんじん こまつな	しめじ だいこん えのきたけ きゅうり もやし	米 さつまいも 砂糖	ごま	755 33.0
2 (木)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ チーズポテト バナナ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン バナナ	コッペパン ラビオリ じゃがいも	油	797 32.6
6 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 あじフライ れんこんのきんぴら	鶏肉 厚揚げ あじフライ 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう れんこん	米 砂糖	油	782 32.8
7 (火)	牛乳 はちみつパン 和風スパゲティ りんごサラダ	ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	はちみつパン スパゲティ 砂糖	油	777 29.6
8 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 いりこの佃煮 ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 いりこ	にんじん いんげん こまつな 赤しそ	たまねぎ れんこん はくさい	米 砂糖	ごま	803 31.9
9 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ もやしのソテー いちごジャム	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油	810 35.8
10 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	米 麦 砂糖	油	780 23.6
13 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ 八宝菜	豚肉 かまぼこ さつまあげ ミートボール	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ はくさい きくらげ しょうが	米 砂糖 かたくり粉	ごま油 油	776 31.0
14 (火)	牛乳 米粉パン きのこと卵のスープ チリコンカン ヨーグルト	鶏肉 卵 豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ 枝豆	米粉パン かたくり粉	油	845 44.7
15 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよつづの酢の物 バナナ	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひよつづ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり バナナ	米 砂糖	油 ごま油	799 28.6
16 (木)	牛乳 コッペパン 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 1食ごまドレッシング	鶏肉 白豆ペースト	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう キャベツ グリーンピース	コッペパン 砂糖 小麦粉	油 マーガリン	799 31.1
17 (金)	牛乳 ごはん まるっと長崎根菜汁 しいらのレモンソース漬け おひたし みかん	豆腐 麦みそ しいら	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	れんこん えのきたけ だいこん レモン きゅうり	米 さつまいも 砂糖 かたくり粉	油	803 30.2
20 (月)	牛乳 ごはん(少なめ) カレーうどん 野菜のソテー たまごふりかけ 巨峰ゼリー	鶏肉 油揚げ ソーセージ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン	米 うどん ゼリー	油	856 28.2
21 (火)	牛乳 パーカーハウスパン ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 スライスチーズ 吉井メロン	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ メロン	パーカーハウスパン マカロニ 砂糖	油	801 35.8
22 (水)	牛乳 ごはん くりつぼ おかか炒め りんご	鶏肉 厚揚げ 麦みそ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ もやし 枝豆 りんご	米 さといも 砂糖	栗 油	802 29.0
24 (金)	牛乳 麦ごはん のっぺい汁 ししゃもフライ 卵の花炒り	鶏肉 厚揚げ おから	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 麦 砂糖	油	857 32.7
27 (月)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うずら卵) 切干大根の酢の物 みかん	厚揚げ ちくわ さつまあげ うずらの卵	牛乳 昆布	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり 切干大根 みかん	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	794 29.6
28 (火)	牛乳 レーズンパン ビーフン汁 大学いも	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	レーズンパン ビーフン さつまいも 砂糖	油 黒ごま	842 27.0
29 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの塩焼き 浦上そば	豆腐 油揚げ 豚肉 麦みそ さば	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ えのきたけ もやし ごぼう	米 砂糖	油	768 27.5
30 (木)	牛乳 パインパン 豆とウィンナーのトマト煮 ツナサラダ(ツナ) 青りんご	ポークビッツ 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン レモン りんご	パインパン 砂糖	油	873 35.3
* 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	830
* 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	34.2

今月の献立について

- 季節の献立として、秋の味覚である「くり」を使った「くりつぼ」、「きのこ」
「さつまいも」を使った「秋の香りごはん」、季節の果物として「青りんご」「みかん」
を取り入れています。
- 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、カルシウムの多い食品を使った献立として、
「いりこの佃煮」を実施します。
- 13日～17日は「地場産物使用推進週間」です。佐世保市産の「きゅうり」
「ほうれん草」「しいら」「だいこん」「煮干し」、県内産の「さつまいも」
「えのきたけ」などを使用します。特に17日には、佐世保市産や長崎県産の食材だけを
使用した「県内まるごと長崎県給食」を実施します。

今月の食材

佐世保市産・長崎県産

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・きゅうり・キャベツ
しょうが・ねぎ・ほうれん草・だいこん
みかん・メロン・えのきたけ
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。