



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)			
		たんぱく質	2群 無機質	3群	4群	5群 炭水化物		6群 脂質	
1 (金)	牛乳 ごはん すき焼き ごま酢あえ	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ こんにゃく だいこん きゅうり	こめ マロニー 砂糖	あぶら 油 ごま	603 23.4	
4 (月)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	豚ひき肉 豆腐 あか 赤みそ	牛乳 き きわかめ	にんじん いら	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり	こめ 砂糖 片栗粉	あぶら 油 ごま油	613 23.9	
5 (火)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん ココア豆 バナナ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし パナナ キャベツ きくらげ	コッペパン 砂糖 ちゃんぽん 片栗粉	あぶら 油	624 28.7	
6 (水)	牛乳 親子丼(麦ごはん) いか天ぷら 切干大根の酢の物	たまご 鶏肉 いか こうやどら 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ きりぼしだいこん 切干大根 きゅうり	こめ 麦 砂糖 片栗粉	あぶら 油	683 29.8	
7 (木)	牛乳 コッペパン ジャがいものウインナー煮 ブロッコリーサラダ いちごジャム	ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー あか 赤ピーマン	たまねぎ しめじ コーン	コッペパン ジャがいも 砂糖 いちごジャム	あぶら 油	619 22.0	
8 (金)	牛乳 ごはん 呉汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら みかん	あぶら 卵 油あげ 麦みそ だいず さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	だいこん えのきたけ れんこん みかん	こめ 砂糖 さといも	あぶら 油	661 24.2	
11 (月)	牛乳 冬野菜カレー(麦ごはん) 白菜サラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん だいこん はくさい きゅうり りんご	こめ 麦 砂糖 ジャがいも	あぶら 油	627 18.6	
12 (火)	牛乳 黒砂糖パン 米粉マカロニスープ オムレツ 冬野菜のトマト煮 棒チーズ	とりにく たまご 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん	黒砂糖パン 米粉マカロニ	あぶら 油	596 27.0	
13 (水)	牛乳 ごはん のっぺい汁 いわしおかか煮 卵の花炒り	とりにく 厚あげ いわし かつお節 おから 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ	こめ 砂糖 さといも 片栗粉	あぶら 油	632 26.4	
14 (木)	牛乳 コッペパン かぶのクリーム煮 野菜のソテー みかん	とりにく 鶏肉 白いんげん豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん 小松菜	かぶ たまねぎ 枝豆 もやし コーン みかん	コッペパン ジャがいも 小麦粉	あぶら 油 マーガリン	640 26.3	
15 (金)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) 五目うどん きびなごの天ぷら 塩昆布あえ	とりにく あぶら 鶏肉 油あげ	牛乳 昆布 きびなご	にんじん 赤しそ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ	こめ うどん	あぶら 油	633 24.2	
18 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの煮つけ ゆずの香あえ	豚肉 あぶら 油あげ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい ゆず	こめ 砂糖 さつまいも	あぶら 油	594 25.5	
19 (火)	牛乳 米粉パン スパゲティナポリタン 大根サラダ(しらす干し) バナナ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ パナナ だいこん 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ 砂糖	あぶら 油	665 26.4	
20 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ 豚肉とたまねぎの炒め煮(うずらの卵) みかん	お魚ホール 豚肉 うずらの卵	牛乳	にんじん いら ほうれん草	たまねぎ えのきたけ みかん	こめ 砂糖 片栗粉 はるさめ 春雨	あぶら 油 ごま油	647 25.1	
21 (木)	牛乳 チキンライス 豆乳パンプキンポタージュ えびフライ 塩もみきゅうり りんごのタルト	とりにく とうとう 鶏肉 豆乳 えび 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ グリンピース コーン きゅうり	こめ ジャがいも りんごのタルト 片栗粉	あぶら 油	688 25.6	
* 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。		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

今月の献立について



- 12月22日(金)は冬至です。1年で夜が最も長く昼が短い日です。22日は終業式で給食がないため、21日に冬至のメニュー「豆乳パンプキンポタージュ」を実施します。また、冬休みに入る前の給食として子どもたちに人気のメニュー「チキンライス」「えびフライ」「りんごのタルト」を予定しています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「れんこん」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 「食育の日」は、佐世保産の「だいこん」を使った「大根サラダ」を予定しています。

今月の食材



佐世保市産・長崎県産

たまねぎ・にんじん・ジャがいも・キャベツ・はくさい
きゅうり・かぶ・ほうれん草・だいこん・しょうが・ねぎ
えのきたけ・エリンギ・みかん

※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	
		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)
		たんぱく質	2群 無機質	3群	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (金)	牛乳 ごはん すきやき ごま酢あえ	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ こんにゃく だいこん きゅうり	米 マロニー 砂糖	油 ごま	766	28.7
4 (月)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華あえ ミックスナッツ	豚ひき肉 豆腐 赤みそ そろ豆 ひよこ豆	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが エリンギ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 アーモンド	829	31.6
5 (火)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん ココア豆 バナナ	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし パナナ キャベツ きくらげ	コッペパン 砂糖 中華めん 片栗粉	油	776	35.6
6 (水)	牛乳 親子丼 (麦ごはん) いか天ぷら 切干大根の酢の物	卵 鶏肉 いか 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ 切干大根 きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	油	865	36.8
7 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものウインナー煮 ブロッコリーサラダ いちごジャム	ウインナー	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ しめじ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	油	771	26.7
8 (金)	牛乳 ごはん 呉汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら みかん	油あげ 麦みそ 大豆 さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	だいこん えのきたけ れんこん みかん	米 砂糖 さといも	油	835	29.9
11 (月)	牛乳 冬野菜カレー (麦ごはん) 白菜サラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん だいこん はくさい きゅうり りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	791	22.5
12 (火)	牛乳 黒砂糖パン 米粉マカロニスープ オムレツ 冬野菜のトマト煮 棒チーズ	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん	黒砂糖パン 米粉マカロニ	油	789	34.2
13 (水)	牛乳 ごはん のっぺい汁 いわしおかか煮 卵の花炒り	鶏肉 厚あげ いわし かつお節 おから 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ	米 砂糖 さといも 片栗粉	油	799	32.3
14 (木)	牛乳 コッペパン かぶのクリーム煮 野菜のソテー みかん	鶏肉 白いんげん豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん 小松菜	かぶ たまねぎ 枝豆 もやし コーン みかん	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	788	32.1
15 (金)	牛乳 ゆかりごはん (少なめ) 五目うどん きびなごの天ぷら 塩昆布あえ	鶏肉 油あげ	牛乳 昆布 きびなご	にんじん 赤しそ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ	米 うどん	油	814	30.0
18 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの煮つけ ゆずの香あえ	豚肉 油あげ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい ゆず	米 砂糖 さつまいも	油	752	31.1
19 (火)	牛乳 米粉パン スパゲティナポリタン 大根サラダ (しらす干し) バナナ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ パナナ だいこん 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ 砂糖	油	837	32.9
20 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ 豚肉とたまねぎの炒め煮 (うずらの卵) みかん	お魚ボール 豚肉 うずらの卵	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	822	31.3
21 (木)	牛乳 チキンライス 豆乳パンキンポタージュ えびフライ 塩もみきゅうり りんごのタルト	鶏肉 豆乳 えび 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ グリンピース コーン きゅうり	米 じゃがいも りんごのタルト 片栗粉	油	820	30.6

*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、中学生の値です。

*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	830
摂取基準	34.2

今月の献立について



- 12月22日(金)は冬至です。1年で夜が最も長く昼が短い日です。22日は終業式で給食がないため、21日に冬至のメニュー「豆乳パンキンポタージュ」を実施します。また、冬休みに入る前の給食として子どもたちに人気のメニュー「チキンライス」「えびフライ」「りんごのタルト」を予定しています。
- 季節の野菜や果物として、「大根」「かぶ」「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「れんこん」「みかん」「りんご」を献立に取り入れています。
- 「食育の日」は、佐世保産の「だいこん」を使った「大根サラダ」を予定しています。

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・キャベツ・はくさい
きゅうり・かぶ・ほうれん草・だいこん・しょうが・ねぎ
えのきたけ・エリンギ・みかん

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

