



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中) 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	5群 炭水化物	6群 脂質		
4 (火)	牛乳 ごはん 白玉汁 長崎県産さばの照り焼き れんこんのきんぴら	鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい しょうが れんこん こんにゃく	米 白玉 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	774 33.6
5 (水)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 鶏肉のローズマリー焼き カラフルサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	黄ピーマン たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ	パインパン 砂糖	オリーブオイル 油		799 33.3
6 (木)	牛乳 小魚チャーハン 白湯スープ ショウロンポウ 中華サラダ	豚肉 肉団子 豆腐 ショウロンポウ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり もやし	米	油 ごま油		796 30.7
7 (金)	牛乳 コッペパン チーズ ポークビーンズ ベーコンとブロッコリーのソテー	豚肉 大豆 ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	コッペパン ジャがいも 砂糖			831 38.3
10 (月)	牛乳 きのこと根菜のカレー(麦ごはん) ひじきサラダ りんご	牛肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ しめじ きゅうり りんご	米 麦 ジャがいも 砂糖	油 ごま油		832 24.5
11 (火)	牛乳 ごはん うずら卵の中華煮 大根のみそ煮	鶏肉 卵 さつま揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ だいこん えだまめ	米 ジャがいも 砂糖	ごま油	煮干し	761 27.5
12 (水)	牛乳 黒砂糖パン ジャがいものベーコン煮 卵とアスパラのソテー	ベーコン 卵	牛乳	にんじん いんげん アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース	黒砂糖パン ジャがいも 砂糖	油		765 28.4
13 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉とさつまいもの含め煮 ひよつづの酢の物 オレンジ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひよつづ	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし きゅうり オレンジ	米 里芋 さつまいも 砂糖	油	煮干し	776 25.7
14 (金)	牛乳 はちみつパン 白菜とかぶの豆乳スープ 魚のレモンソースあえ ブロッコリーのソテー	鶏肉 豆乳 米みそ ホキ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい かぶ たまねぎ レモン	はちみつパン 米粉 でん粉 砂糖	油		790 37.2
17 (月)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 お魚コロッケ ゆかりあえ	合びき肉 豆腐 赤みそ お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ しょうが きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油		802 31.1
18 (火)	牛乳 ごはん ジャがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物 ミニピーチゼリー	合びき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	米 ジャがいも 砂糖 ピーチゼリー	ごま	煮干し	793 27.8
19 (水)	牛乳 みかんパン ポトフ オムレツ 野菜のカレー炒め	牛肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ エリンギ	みかんパン ジャがいも 砂糖	油		795 36.3
20 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのピリ辛ソース ほうれん草のおひたし	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ ほうれん草	だいこん こんにゃく しょうが もやし	米 砂糖	油	煮干し	761 33.5
21 (金)	牛乳 米粉パン 秋味シチュー ウインナーと野菜のソテー みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えのき みかん	米粉パン さつまいも ジャがいも	生クリーム 油		829 33.9
25 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 昆布あえ	豚肉 お魚ボール 油揚げ 卵	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 里芋 砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	748 30.7
26 (水)	牛乳 はいがパン 千切り野菜のスープ ハンバーグのきのこソース 一食ナッツ	ベーコン ひよこ豆 ハンバーグ そら豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ しめじ	はいがパン でん粉 砂糖	アーモンド		857 37.1
27 (木)	牛乳 ごはん 筑前煮 ごまあえ りんご しそ味ひじき	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	こんにゃく れんこん ごぼう えだまめ もやし りんご	米 里芋 砂糖	油 ごま	煮干し	807 27
28 (金)	牛乳 コッペパン ラビオリと卵のスープ チリコンカン	鶏肉 卵 合びき肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン ラビオリ			837 39.3

地場産物使用推進週間

※ 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。

〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し れんこん かぶ さつまいも パセリ

〇長崎県産の使用食材(予定)

ひじき だいこん キャベツ 切り干し大根 きゅうり ねぎ エリンギ えのき  
レモン きびなご 豆腐 お魚コロッケ ひよつづ さば みかん

※ 17日～20日は地場産物利用推進週間のため、地元産の食材を積極的に使用しています。



★11月の献立について★

〇 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、6日(木)に小魚チャーハン、7(金)チーズを実施します。

〇 秋らしい献立として、秋味シチュー(さつまいも・きのこ)、大根のみそ煮、きのこ根菜のカレー、

給食費口座振替(1年)は11月28日(金)となっています。諸会費・育友会費月払いの方は11月14日(金)までに納入をお願いします。