



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		11月 - kcal
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小
1月	栗ごはん	牛乳 豚汁 さばのからあげ 甘酢和え	さば	豚肉 牛乳	にんじん	はくさい だいこん	米 さとう 小豆	あぶら 油	700
2月	黒砂糖パン	牛乳 焼きビーフン ポークシュウマイ ピリ辛きゅうり	シュウマイ	豚肉 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら 油	619
3月	水	文化の日							
4月	コッペパン	牛乳 じゃが芋のウインナー煮 みかん ほうれん草のソテー イチゴジャム	ポークピッツ	牛乳	にんじん いんげん	みかん たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	662
5月	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ひじきあえ りんご	とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ だいこん	米 さとう	あぶら 油	673
8月	小魚チャーハン	牛乳 中華スープ ナムル 型抜きチーズ	ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン	たまねぎ きゅうり	米 はるさめ	油 ごま	621
9月	コッペパン	牛乳 カレーうどん おかか炒め 吉井メロン	鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ メロン もやし	パン	あぶら 油	637
10月	麦ごはん	牛乳 いら玉汁 さんまゆずみそ煮 幸わかめの炒め煮	さんま 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	米 さとう	あぶら 油	636
11月	パーカーハウスパン	牛乳 コンソメスープ さばフライ ゆでキャベツ タルトソース	さば	豚肉 牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	パン	あぶら 油	594
12月	ごはん	牛乳 すきやき 昆布和え りんご	焼きとうふ	牛乳	にんじん	はくさい こんにやく	米 さとう	あぶら 油	637
15月	ごはん	牛乳 つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ はくさい	米 さとう	あぶら 油	616
16月	コッペパン	牛乳 さつまいもシチュー 小松菜のソテー みかん	鶏肉	牛乳	にんじん	みかん たまねぎ	パン さつまいも	あぶら 油	667
17月	麦ごはん	牛乳 とうふのそぼろ丼 いりこの佃煮 ひじきとれんこんのサラダ	とうふ 卵	牛乳 いりこ	にんじん	たまねぎ きゅうり	米 さとう	あぶら 油	692
18月	米粉パン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 ヨーグルト	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう	あぶら 油	698
19月	ごはん	牛乳 根菜汁 ゆかりあえ しいらのレモンソース漬け	しいら とうふ	牛乳	ほうれん草	きゅうり だいこん	米 さとう	あぶら 油	667
22月	ごはん	牛乳 五目煮 厚焼き卵 大根の酢の物	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	米 さといも	あぶら 油	696
23月	火	勤労感謝の日							
24月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 いわしおかか煮 卵の花炒り	いわし 厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	米 さとう	あぶら 油	620
25月	はちみつパン	牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ 青りんご	鶏肉 おから	牛乳	にんじん ビーマン	りんご たまねぎ 枝豆	パン さとう	あぶら 油	683
26月	麦ごはん	牛乳 ポークカレー みかん ツナサラダ【別配缶】 ツナ	豚肉	牛乳	にんじん	みかん たまねぎ レモン	米 じゃがいも	あぶら 油	730
29月	ごはん	牛乳 眞汁 ししゃもフライ きんぴら	大豆 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく	米 さといも	あぶら 油	661
30月	コッペパン	牛乳 ポテトスープ オムレツ ラタトゥイユ	オムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	はくさい たまねぎ かぶ	パン	あぶら 油	598

今月の献立について

- 季節の献立として、秋の味覚であるきのこやさつまいもを使った「栗ごはん」「さつまいもシチュー」「根菜汁」、季節の果物として「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、よく噛んで食べる献立やカルシウムの多い食品を使った献立として、8日に「小魚チャーハン」「型抜きチーズ」、切干大根を使用した「ナムル」を実施します。
- 15日～19日は「地場産物使用推進週間」です。佐世産の「きゅうり」「ほうれん草」「しいら」「だいこん」「いりこ」、県内産の「さつまいも」「えのきたけ」などを使用します。特に19日には、佐世産や長崎県産の食材だけを使用した「県内丸ごと長崎産給食」を実施します。

今月の食材

佐世産産: きゅうり・いりこ・ほうれん草・しいら
だいこん・メロン

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・
キャベツ・しょうが・ねぎ・みかん
えのきたけ・エリンギ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世産産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

平均値	655
25.7	
摂取基準値	650
26.8	



日曜日	主食	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		13歳児 - kcal たんぱく質 g		
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		中	
1月	栗ごはん	牛乳 豚汁 さばのからあげ 甘酢和え	さば	豚肉	牛乳	にんじん	はくさい だいこん	米 さとう 小豆	あぶら 油	844	
2月	黒砂糖パン	牛乳 焼きビーフン ポークシュウマイ ピリ辛きゅうり	シュウマイ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら 油	799	
3月	水	文化の日									
4月	コッペパン	牛乳 じゃが芋のウインナー煮 みかん ほうれん草のソテー イチゴジャム	ポークピッツ	牛乳	にんじん いんげん	みかん たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	814		
5月	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ひじきあえ りんご	とうふ	赤みそ	牛乳	にんじん たら	たまねぎ だいこん	米 さとう	あぶら 油	848	
8月	小魚チャーハン	牛乳 中華スープ ナムル 型抜きチーズ	ミートボール	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ きゅうり	米 はるさめ	油 ごま	751	
9月	コッペパン	牛乳 カレーうどん おかか炒め 吉井メロン	鶏肉	かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ メロン もやし	パン	あぶら 油	797	
10月	麦ごはん	牛乳 たら玉汁 さんまゆずみそ煮 きりたんぽの炒め煮	さんま	卵	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	米 さとう	あぶら 油	801	
11月	パーカーハウスパン	牛乳 コンソメスープ さばフライ ゆでキャベツ タルトソース	さば	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	パン	あぶら 油	797	
12月	ごはん	牛乳 すきやき 昆布和え りんご	焼きとうふ	牛乳	にんじん	はくさい こんにゃく	米 さとう	あぶら 油	801		
15月	ごはん	牛乳 つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物	豚肉	油揚げ	牛乳	にんじん たら	たまねぎ はくさい	米 さとう	あぶら 油	781	
16月	コッペパン	牛乳 さつまいもシチュー 小松菜のソテー みかん	鶏肉	牛乳	にんじん	みかん たまねぎ	パン さつまいも	あぶら 油	820		
17月	麦ごはん	牛乳 とうふのそぼろ丼 いりこの佃煮 ひじきとれんこんのサラダ	とうふ	卵	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	米 さとう	あぶら 油	880	
18月	米粉パン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 ヨーグルト	豚肉	かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう	あぶら 油	899	
19月	ごはん	牛乳 根菜汁 ゆかりあえ しいらのレモンソース漬	しいら	とうふ	牛乳	ほうれん草	きゅうり だいこん	米 さとう	あぶら 油	847	
22月	ごはん	牛乳 五目煮 厚焼き卵 大根の酢の物	卵	鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく じゃがいも	米 さとう	あぶら 油	878	
23月	火	勤労感謝の日									
24月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 いわしおかか煮 卵の花炒り	いわし	厚揚げ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく じゃがいも	米 さとう	あぶら 油	784	
25月	はちみつパン	牛乳 スパゲティナポリタン カラフルサラダ 青りんご	鶏肉	おから	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ	さとう	あぶら 油	31.1	
26月	麦ごはん	牛乳 ポークカレー みかん ツナサラダ【別配缶】 ツナ	豚肉	牛乳	にんじん	ピーマン	りんご たまねぎ 枝豆	パン さとう	あぶら 油	861	
29月	ごはん	牛乳 眞汁 ししゃもフライ きんぴら	大豆	麦みそ	牛乳	にんじん	ねぎ	だいこん こんにゃく	米 さとう	あぶら 油	825
30月	コッペパン	牛乳 ポテトスープ オムレツ ラタトゥイユ	オムレツ	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	はくさい たまねぎ かぶ	パン	あぶら 油	731	

今月の献立について

- 季節の献立として、秋の味覚であるきのこやさつまいもを使った「栗ごはん」「さつまいもシチュー」「根菜汁」、季節の果物として「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、よく噛んで食べる献立やカルシウムの多い食品を使った献立として、8日に「小魚チャーハン」「型抜きチーズ」、切干大根を使用した「ナムル」を実施します。
- 15日～19日は「地場産物使用推進週間」です。佐世保産の「きゅうり」「ほうれん草」「しいら」「だいこん」「メロン」「いりこ」、県内産の「さつまいも」

今月の食材

佐世保産: きゅうり・いりこ・ほうれん草・しいら
だいこん・メロン

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・
キャベツ・しょうが・ねぎ・みかん
えのきたけ・エリンギ・しめじ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する

平均値	823
最低基準値	31.6
最高基準値	830
目標値	68.4