



Main table with columns for date, menu name, main ingredients (color-coded by function: red for body building, green for energy adjustment, yellow for energy), and nutritional value. Includes rows for days 1 through 30.

*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

★今月の献立紹介★

- 季節の食材「きのこ」「さつまいも」「みかん」「りんご」「きのこ」を献立に使用しています。
○11月8日の『いい歯の日』にちなんで、カルシウムたっぷりの『小いわし電田揚げ』、よく噛むメニューである『蒲上そば』を実施します。
○14日(月)～18日(金)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。
○16日(水)に、デザートとして県産メロンを使用します。
○19日の『食育の日』に合わせて、18日は長崎県内でとれた食材を使った『県内まるごと長崎県給食』を実施します。県産の野菜を使った根菜汁やアジフライが登場します！



★★★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

《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・しめじ
えのきたけ・しいたけ・しめじ・わかめ
ひじき・しょうが・大豆・みかん・メロン



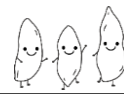
日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 にんじんしりしり (そぼろ卵)	あいびきにくとうふ あかみそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	845 40.1	やさい
2 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 海軍さんの肉じゃが みかん	とりにく かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく みかん	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	764 26.9	しゅじつ
4 (金)	牛乳 ゆかりごはん のっぺい汁 いわしおかか煮 酢みそあえ	とりにく とうふ いわし こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	あかじそ だいこん こんにゃく しいたけ きゅうり	こめ さといも かたくりこ さとう		722 29.0	にゅうせいひん
7 (月)	牛乳 コッペパン きのこスパゲティ りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	758 30.1	さかな
8 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 こいわし竜田揚げ 浦上そぼろ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	783 27.7	いも
9 (水)	牛乳 中華丼(麦ごはん) (うずらの卵) 切り干し大根の酢の物	うすらたまご ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン ししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	749 30.1	まめ・まめいひん
10 (木)	牛乳 コッペパン ジャガイモのソテー ほうれん草のソテー いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	749 28.3	くだもの
11 (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 甘酢キャベツ	ぶたにく たちうお ー とうふ しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	ビーマン	はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	733 33.4	たまご
14 (月)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー はくさいサラダ(ツナ)	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン はくさい きゅうり	こめパン さつまいも さとう	あぶら	795 33.4	こさかな
15 (火)	牛乳 ごはん なら玉汁 ぶり照焼き れんこんのきんぴら	たまご とうふ ぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	754 30.8	くだもの
16 (水)	牛乳 ごはん 大根のべっこう煮 ひよっつるの酢のもの メロン	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひよっつる	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	717 23.5	いも
17 (木)	牛乳 みかんパン ちゃんぽん 大豆といりこのつくだ煮 型抜きチーズ	ぶたにく さつまあげ だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう いらいこ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	みかんパン ちゃんぽん さとう	あぶら	770 39.5	かいそう
18 (金)	牛乳 ごはん 丸ごと長崎の根菜汁 あじフライ 塩もみきゅうり みかん タルタルソース	とうふ むぎみそ あじ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	だいこん れんこん きゅうり みかん	こめ さつまいも タルタルソース	あぶら	822 27.1	にゅうせいひん
21 (月)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ 大学芋 ミニピーゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン さつまいも さとう ゼリー	あぶら ごま	793 25.9	やさい
22 (火)	牛乳 きのこカレー(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	754 24.3	たまご
24 (木)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ 鶏の照り焼きバーグ ゆでキャベツ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン キャベツ	パーカーハウス こめコマカロニ		768 34.9	さかな
25 (金)	牛乳 秋の香りごはん つみれ汁 厚焼き卵 おひたし	とりにく あぶらあげ おさかなボール あつあげ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい だいこん もやし	こめ さつまいも さとう		743 31.0	しゅじつ
28 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ コールスローサラダ りんご	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン りんご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	765 32.9	たまご
29 (火)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うずらの卵) ごま酢あえ	とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ		だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	こめ さとう	ごま	737 31.5	やさい
30 (水)	牛乳 麦ごはん 呉汁 さばの南蛮漬け	とりにく だいす あつあげ とうにゅう むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン	だいこん たまねぎ	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	あぶら	876 35.5	かいそう

* 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。

★今月の献立紹介★

- 季節の食材「きのこ」「さつまいも」「みかん」「りんご」「きのこ」を献立に使用しています。
- 11月8日の『いい歯の日』にちなんで、カルシウムたっぷりの『こいわし竜田揚げ』、よく噛むメニューである『浦上そぼろ』を実施します。
- 14日(月)～18日(金)は地場産物使用推進週間です。県内でとれた食材を多く使用しています。
- 16日(水)に、デザートとして県産メロンを使用します。
- 19日の『食育の日』に合わせて、18日は長崎県内でとれた食材だけを使った『県内まるごと長崎県給食』を実施します。県産の野菜を使った根菜汁やアジフライが登場します！



★★★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
- 《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・しめじ
えのきたけ・しいたけ・しめじ・わかめ
ひじき・しょうが・大豆・みかん・メロン

学校給食

830

摂取基準

34.2