



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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (火)	ぎゅうにゅう くりごはん とりごぼろじり いわしうめに かおりあえ	あずき とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	ごぼう たまねぎ こんにやく うめ きゅうり	こめ もちこめ	くり	590 23.0
2 (水)	ぎゅうにゅう パインパン ワンタンじる だいがくいも	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パインパン ワンタン さとう さつまいも	あぶら ごま	644 22.0
4 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくとだいこんのべっこうに ひよつづのすのもの (きんしたまご) みかん	ぎゅうにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん いんげん	こんにやく だいこん きゅうり みかん	こめ さとう はるさめ	あぶら	622 20.7
7 (月)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン こめこマカロニスープ しろみざかなフライ きゅうり タルタルソース	とりにく しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	パーカーハウスパ ン こめこマカロニ	あぶら タルタルソース	534 22.3
8 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さんまかんろに きんぴら りんご	ぶたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しょうが こんにやく ごぼう りんご	こめ さといも さとう	あぶら	651 24.0
9 (水)	ぎゅうにゅう レーズンパン じゃがいものウィンナーに しらすいりソテー (しらすほし) パナナ	ウィンナー	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ もやし コーン パナナ	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	588 22.2
10 (木)	ぎゅうにゅう わかめごはん (すくなめ) ごもくうどん ごますあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ うどん さとう	ごま	570 20.7
11 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに あつやきたまご おひたし	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく ごぼう はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	637 25.6
14 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン カレービーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	580 26.3
15 (火)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる さばのにつけ ゆかりあえ	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	こんにやく だいこん しょうが はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう		563 26.2
16 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン かぶのクリームに ウィンナー キャベツのソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かぶ たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ	あぶら マーガリン	628 27.3
17 (木)	ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん (むぎごはん) すみそあえ	とうふ たまご あいびきにく かまぼこ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	599 28.5
18 (金)	ぎゅうにゅう ごはん させばさんさつまいものみそしる しいらのレモンソースあえ しおもみきゅうり みかん	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	だいこん レモン きゅうり みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら	667 27.0
21 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン スパゲティミートソース ブロックリーサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロックリー	しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	606 25.4
22 (火)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ ちゅうかぶあえもの みかん	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	645 26.6
24 (木)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる きびなごごまフライ きりほしだいこんのいために	たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく きりほしだいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	577 22.1
25 (金)	ぎゅうにゅう ポークカレー (むぎごはん) りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	624 19.8
28 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん だいすといりこのつくだに りんご	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	580 28.8
29 (火)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん すましじる とりのたつたあげ しおもみやさい	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが はくさい	こめ さつまいも かたくりこ	あぶら	620 26.9
30 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン コーンポタージュ だいこんサラダ (ツナ)	とりにく ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	630 27.8

\*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

## 18日 県内まるごと長崎県給食

私たちが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。  
地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。



14日～18日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。特に18日の給食の食材は、すべて佐世保市産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！

・献立について(予定) ※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・にほし・きゅうり・パセリ・かぶ・だいこん・しいら・さつまいも・ほうれんそう
- ★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・いりこ・しょうが・しめじ・エリンギ・むぎ・とうふ・きりほしだいこん・みかん・キャベツ・はくさい

★1日(火)は秋の収穫祭の行事食『栗ごはん』です。

★8日(火)はいい歯の日のメニューとして『きんぴら』『りんご』を取り入れています。

# 令和4年 11 月 学校給食予定献立表



佐世保市立Bブロック中学校

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 (火)	牛乳 栗ごはん とりごぼう汁 いわし梅煮 かおりあえ	あずき とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	ごぼう たまねぎ こんにやく うめ きゅうり	こめ もちこめ	くり	737 27.8
2 (水)	牛乳 パインパン ワンタン汁 大学芋	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パインパン ワンタン さとう さつまいも	あぶら ごま	824 27.3
4 (金)	牛乳 ごはん 牛肉と大根のべっこう煮 ひよつつの酢の物(錦糸卵) みかん	ぎゅうにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう ひよつつ	にんじん いんげん	こんにやく だいこん きゅうり みかん	こめ さとう はるさめ	あぶら	779 25.1
7 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 米粉マカロニ入りスープ 白身魚フライ きゅうり タルタルソース	とりにく しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	パーカーハウスパ ン こめこマカロニ	あぶら タルタルソース	726 28.9
8 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 さんま甘露煮 きんぴら りんご	ぶたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しょうが こんにやく ごぼう りんご	こめ さといも さとう	あぶら	817 29.2
9 (水)	牛乳 レーズンパン じゃがいものウィンナー煮 しらす入りソテー(しらす干し) パナナ	ウィンナー	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ もやし コーン パナナ	レーズンパン じゃがいも さとう	あぶら	739 27.5
10 (木)	牛乳 わかめごはん(少な目) 五目うどん ごま酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ うどん さとう	ごま	747 25.7
11 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 厚焼き卵 おひたし	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく ごぼう はくさい	こめ さといも さとう	あぶら	808 31.3
14 (月)	牛乳 米粉パン カレービーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	786 34.6
15 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 さばの煮付け ゆかりあえ	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	こんにやく だいこん しょうが はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう		710 32.0
16 (水)	牛乳 コッペパン かぶのクリーム煮 ウィンナー キャベツのソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かぶ たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ	あぶら マーガリン	763 32.8
17 (木)	牛乳 とうふのそぼろ丼(麦ごはん) 酢みそあえ	とうふ たまご あいびきにく かまぼこ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	762 35.4
18 (金)	牛乳 ごはん 佐世保産さつまいものみそ汁 しいらのレモンソースあえ 塩もみきゅうり みかん	とうふ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	だいこん レモン きゅうり みかん	こめ さつまいも さとう	あぶら	838 33.3
21 (月)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	765 31.5
22 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華風あえもの みかん	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	810 32.7
24 (木)	牛乳 ごはん かきたま汁 きびなごごまフライ 切干大根の炒め煮	たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎこんにやく きりぼしだいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	736 27.3
25 (金)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) りんごサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	794 24.1
28 (月)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 大豆といりこのつくだ煮 りんご	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし りんご	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	725 35.9
29 (火)	牛乳 さつまいもごはん すまし汁 鶏の竜田揚げ 塩もみ野菜	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが はくさい	こめ さつまいも かたくりこ	あぶら	808 35.7
30 (水)	牛乳 コッペパン コーンポターージュ 大根サラダ(ツナ)	とりにく ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	783 34.2

\*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。

学校給食  
摂取基準

830  
34.2

## 18日 県内まるごと長崎県給食

わたしが住む地域でとれた食べ物を「地場産物」といいます。  
地場産物を使うと、「環境に優しい」「作っている人の顔が見える」「新鮮なものを食べられる」など、良い点がたくさんあります。私たちの地域の「地場産物」にはどんなものがあるかを知り、普段の食事に取り入れましょう。



14日～18日は「地場産物使用推進週間」ということで、長崎県内産の食材をたくさん使用しています。  
特に18日の給食の食材は、すべて佐世保市産・長崎県産のものを使用した「まるごと長崎県給食」です！

・献立について(予定) ※天候や価格により変更の場合があります。

- ★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・にほし・きゅうり・パセリ・かぶ・だいこん・しいら・さつまいも・ほうれんそう
- ★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・いりこ・しょうが・しめじ・エリンギ・むぎ・とうふ・きりぼしだいこん・みかん・キャベツ・はくさい

★1日(火)は秋の収穫祭の行事食『栗ごはん』です。

★8日(火)はいい歯の日のメニューとして『きんぴら』『りんご』を取り入れています。