



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	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	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 さばの塩こうじ焼き クープイリチー	豆腐 かまぼこ さば 豚肉 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい 枝豆	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	824 33.5
2 (水)	牛乳 コッペパン 白菜スープ ハンバーグ きのこソース	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム	コッペパン			781 34.3
4 (金)	牛乳 はいがパン ポトフ キャベツとブロッコリーのサラダ 型抜きチーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	はいがパン じゃがいも 砂糖	白ごま		752 31.7
7 (月)	牛乳 ごはん さつまい いわしのおかか煮 茎わかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ 麦みそ いわし かつお節	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく もやし	こめ さつまいも 砂糖	ごま油	煮干	825 30.4
8 (火)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのソテー 納豆	合びき肉 さつまいも 卵 納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖	油		824 31.7
9 (水)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き カラフルサラダ	鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	パインパン はちみつ 砂糖	油		786 32.5
10 (木)	牛乳 ポークカレー (ごはん) フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	油		816 21.7
11 (金)	牛乳 レーズンパン ポテトスープ ビーンズサラダ みかん	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		760 27.1
14 (月)	牛乳 親子丼 (麦ごはん) れんこんのきんぴら お米のカップケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ れんこん こんにゃく	こめ 麦 砂糖 でん粉 カップケーキ	油 白ごま	煮干	836 28.8
15 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのピリ辛ソース ゆかりあえ	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが きゅうり	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	781 30.7
16 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ パンネのミートソース	ベーコン ひよこ豆 合びき肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン しめじ	コッペパン じゃがいも パンネ 砂糖			834 33.5
17 (木)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻 中華サラダ	つくね 豆腐	牛乳 しらす干し	ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり もやし	こめ 春巻	油 ごま油		810 26.0
18 (金)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		782 30.4
21 (月)	牛乳 ごはん マロニースープ 大根のみそ煮 ししゃもフライ	豚肉 さつまいも 麦みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	はくさい たまねぎ だいこん 枝豆	こめ マロニー 砂糖	油	煮干	785 25.9
22 (火)	牛乳 ごはん 五目煮 ごま酢あえ	鶏肉 大豆 さつまいも 厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん 枝豆 キャベツ だいこん	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	793 28.8
24 (木)	牛乳 栗ごはん みそ汁 あじ天ぷら 切干大根の酢の物	豆腐 油揚げ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 切干大根 きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	栗 油	煮干	811 27.2
25 (金)	牛乳 米粉パン 白菜とかぶのシチュー ジャーマンポテト りんご	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ コーン マッシュルーム りんご	米粉パン じゃがいも	油		762 30.6
28 (月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 野菜のオイスターソース炒め ミックスマッツ	豚肉 厚揚げ 赤みそ ミックスマッツ	牛乳	にんじん いら アスパラ	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう ヤングコーン	こめ 砂糖 でん粉	油		826 27.8
29 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さんまのみぞれ煮 いそ香あえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ さんま	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	793 32.2
30 (水)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ オムレツ ひじきサラダ	ベーコン オムレツ ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり コーン	はちみつパン 砂糖	オリーブ油 ごま油		786 30.7

※天候により献立変更がある場合があります
 ※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。

基準値
830
34.2

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干 れんこん パセリ かぶ

長崎県産の使用食材(予定)

しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのきたけ だいこん きびなご みかん

11月の献立について

1日(火) クープイリチー
 クープが「昆布」、イリチーが「炒め物」を指す沖縄県の郷土料理です。
 昆布と「よろこぶ」とかけて、結婚式などの祝い事に欠かせない料理とな
 っているそうです。

8日(火) いい歯の日です。納豆のねばねば成分は虫歯菌(きん)を抑制
 し、虫歯の進行を抑えてくれるというデータもあります。

28日(月) 家常豆腐(チャーシャンドウフ)
 家常豆腐は、中国の家庭料理の一つです。豆腐を素揚げしたものを、
 そのときにある野菜や肉などと炒めたものです。各家庭のオリジナル
 レシピで作られることが多く、必ずしも辛い訳ではありません。

11月24日は「いい日本食」のごろ合わせから、「和食の日」です。秋は実りの季節であり、自然に感謝するお祭りが全国各地で行われる時期でもあります。秋を感じられる「栗ご飯」を24日(木)に実施します。

和食の日