



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校 栄養価	中学校 栄養価
		体を つくる (筋)		体の働きを 高める (骨)		エネルギーのもとになる (炭)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無塩質		ビタミン・無塩質	炭水化物	脂質		
1 (水)	ぎゅうにゅう あきのおかりごはん つみれじる ししゃもフライ	とりにく うすあげ おさかなボール とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	こめ さとう	くり	638 26.6	833 33.8
2 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ラビオリスープ チーズポテト ミニゼリー (もち・りんご)	ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン たまねぎ		コッペパン ラビオリ じゃがいも ゼリー	619 25.6	759 31.3
6 (月)	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼろじる あじフライ	とりにく あつあげ アジフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう		あぶら あぶら	637 28.4	788 32.7
7 (火)	れんこんとくきわかめきんぴら ぎゅうにゅう ほちみつパン わふうスナグティ りんごサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん	さとう	あぶら あぶら	652 25.2	822 30.9
8 (水)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとやさいのうまに いりこのつくだに ゆかりあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	こめ さといも さとう さとう ごま	あぶら あぶら	620 27.9	788 34.6
9 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ オムレツ もやしソテー いちごジャム	ぶたにく たまご ワインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ		コッペパン じゃがいも あぶら	656 29.8	811 36.3
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース パイナップル みかん おうとう	こめ あぶら		641 19.1	816 29.2
13 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ はつぼうさい	ミートボール ぶたにく かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ きくらげ	こめ マロニー さとう でんぷん	あぶら あぶら ごまあぶら	610 25.3	776 31.2
14 (火)	ぎゅうにゅう こめごパン きのことたまごのスープ テリコンカーン パナナ	たまご とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのき たまねぎ えだまめ パナナ	こめごパン でんぷん あぶら あぶら	617 32.7	820 42.8	
15 (水)	ぎゅうにゅう ごはん だいこんのべっこうに ひよつつのすのもの (ぎんしたまご)	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	あぶら	612 24.5	779 30.2
16 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン はくさいのクリームに ごぼうサラダ ごまドレッシング	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース ごぼう キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう ごまドレッシング	あぶら	636 25.8	780 31.5
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん こんさいじる さわらのレモンソースつけ おひだし みかん	とうふ むぎみそ さわら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	だいこん えのき きゅうり はくさい みかん	こめ さつまいも でんぷん さとう あぶら さとう	あぶら	680 28.3	825 31.3
20 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん カレーうどん やさいのソテー たまごふりかけ ぶどうゼリー	とりにく うすあげ おさかなソー たまごふりかけ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ ねぎ コーン	こめ さつまいも うどん あぶら		621 22.2	776 27
21 (火)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン エビソース ABCスープ にこみハンバーグ ゆでやさい スライスチーズ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	あぶら マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	621 29.5	823 37.8
22 (水)	ぎゅうにゅう ごはん くりつぽ おかかいだめ りんご	とりにく あつあげ むぎみそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ ちゆし えだまめ りんご	こめ さといも さとう くり あぶら あぶら	あぶら	631 22.7	796 27.8
24 (金)	ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる たまごゆき うのはなひり	とりにく あつあげ たまご おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう えのき たまねぎ	こめ さといも でんぷん さとう あぶら	あぶら	631 25.6	795 31.1
27 (月)	ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん (うずらのたまご) きりぼしだいこんのすのもの ぎゅうにゅう レーズンパン ピーフンじる だいがくまめ みかん	あつあげ てんぷら ちくわ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく ほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう さとう レーズンパン ピーフン あぶら あぶら	あぶら	591 24.1	751 29.6
28 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん (うずらのたまご) きりぼしだいこんのすのもの ぎゅうにゅう レーズンパン ピーフンじる だいがくまめ みかん	ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えだまめ みかん	あぶら あぶら あぶら	あぶら	685 25.8	868 32.1
29 (水)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる さばのおやき うらかみそば	とうふ うすあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ えのき	こめ		600 28.6	733 32.4
30 (木)	ぎゅうにゅう パインパン まめとワインナーのトマトに ツナサラダ (ツナ)	ぶたにく ワインナー だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう さとう あぶら あぶら	あぶら	613 27.1	834 35.4

\*献立や賞味は、天候や価格により変更になることがあります。

\*給食では、地産地消に取り組み、できるだけ佐世帯市産・長崎県産の食材を使用しています。

### 【今月の献立について】

- ◎ 季節の食材として「粟」「しめじ」「えのき」「さつまいも」「りんご」「みかん」等を献立に取り入れており、「秋の祭りごはん」「きのこと鶏のスープ」「くりつぽ」「大芋」を予定しています。
- ◎ 11月8日(水)の「いい歯の白」にちなんで、よく噛んで食べる食材の「厚揚げと野菜のうま煮」や、カルシウムが豊富な食材の「いりこの佃煮」などを献立に取り入れています。
- ◎ 13日(月)～17日(金)は「地産地消推進週間」です。この期間は地元産や長崎県産の食材を使った献立を多く取り入れています。特に17日(金)には地元産や長崎県産の食材だけを使用した「栗内まるごと長崎県給食」を実施します。



\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

学校給食携取基準  
650 830  
26.8 34.2

★佐世帯産：栗・芋・にぼし・しらすず干し・たまご  
★長崎県産：とりにく・ぶたにく・だいず・とうふ・ちくわ・かまぼこ・さわら・さば・あじ・てんぷら・くきわかめ・ひよつつる・わかめ・しめじ・えのき・きゅうり・だいこん・はくさい・ほうれんそう・さつまいも・みかん



11月17日(金)は、  
『栗内まるごと 長崎県給食』です!

