



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価 (小) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	栄養価 (中) 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 (水)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ 煮 卵入りキャベツのソテー 納豆	豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 卵 納豆	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	煮干	757 33.7	828 35.0
2 (木)	牛乳 パインパン チンゲン菜のスープ 白身魚のフライ カラフルサラダ	鶏肉 ホキ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり 枝豆 黄ピーマン	パインパン 砂糖	油		707 28.0	813 32.3
6 (月)	牛乳 はいがパン ポトフ 野菜とウインナーのソテー ミックスマッツ	鶏肉 ウインナー ひよこめめ そらめめ	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ	胚芽パン じゃがいも アーモンド	油		640 28.4	791 33.6
7 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 鮭の塩麹焼き 茎わかめの炒めもの	鶏肉 厚揚げ 鮭 さつま揚げ 麦みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく もやし	米 さつまいも 砂糖	ごま油	煮干	692 33.5	763 34.8
8 (水)	牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き 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 エリンギ きゅうり もやし	米 春巻き	油 ごま油		737 25.6	808 26.9
9 (木)	牛乳 コッペパン コンソメスープ パンネのミートソース りんご	ベーコン 合びき肉 いんげんまめ ひよこめめ	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ コーン しめじ りんご	コッペパン じゃがいも パンネ 砂糖			745 30.6	838 33.5
10 (金)	牛乳 ビーフカレー (麦ごはん) お魚コロッケ ブロッコリーサラダ	牛肉 お魚コロッケ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		834 27.6	902 28.8
13 (月)	牛乳 米粉パン 冬野菜シチュー ジャーマンポテト いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ エリンギ コーン	米粉パン じゃがいも イチゴジャム	油		695 29.1	823 34.0
14 (火)	お弁当の日									
15 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 きびなごのピリ辛ソース おひたし	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 きびなご	にんじん ほうれん草	こんにゃく だいこん しょうが もやし	米 さつまいも 砂糖	油	煮干	705 30.8	776 32.1
16 (木)	牛乳 みかんパン ポークビーンズ フレンチサラダ 角チーズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	みかんパン じゃがいも 砂糖	油		660 31.3	793 35.4
17 (金)	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	米 麦 砂糖 でん粉 カップケーキ	油	煮干	754 28.7	822 29.9
20 (月)	牛乳 パーカーハウスパン 白菜スープ ハンバーグ きのこソース ミニりんごゼリー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	パーカーハウスパン りんごゼリー			671 30.2	811 34.5
21 (火)	牛乳 ごはん マロニースープ こいわし梅の香揚げ 大根のみそ煮	豚肉 さつま揚げ 麦みそ	牛乳 いわし	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ だいこん 枝豆 うめ	米 マロニー 砂糖	ごま油 油		745 27.3	816 28.6
22 (水)	牛乳 ごはん 白玉汁 さんまのみぞれ煮 浦上そぼろ	鶏肉 厚揚げ さんま 豚ひき肉 さつま揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	はくさい ごぼう もやし だいこん	米 白玉団子 砂糖	油	煮干 だし昆布	798 34.4	869 35.7
24 (金)	牛乳 栗ごはん みそ汁 あじフライ ごまあえ	豆腐 油揚げ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しめじ もやし	米 里芋 砂糖	栗 油 ごま	煮干	695 26.5	766 27.8
27 (月)	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 卵	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 マカロニ 砂糖	オリーブオイル ごま油		651 27.1	797 31.4
28 (火)	牛乳 ごはん 五目煮 切干大根の酢の物 しそ味ひじき みかん	鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 しそ味ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう 枝豆 切干大根 きゅうり みかん	米 里芋 砂糖		煮干	768 29.6	839 30.9
29 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしの生姜煮 クーブイリチー	鶏肉 かまぼこ 豆腐 いわし 豚肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ 枝豆 しょうが	米 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	780 30.2	780 31.5
30 (木)	牛乳 黒砂糖パン 肉団子のスープ 大根サラダ オレンジ	ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり コーン オレンジ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		679 27.6	750 28.9

※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	
780	830
32.2	34.2

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干 さつまいも れんこん パセリ だいこん

長崎県産の使用食材(予定)

キャベツ きゅうり 白菜 かぶ ほうれん草 しょうが しいたけ しめじ エリンギ
えのきたけ きびなご みかん

11月の献立について

- 8日(水) いい歯の日に合わせて、よくかむ献立「小魚チャーハン」を実施します。カルシウムも豊富です。
- 13日(月) から17日(金) は「地場産物使用推進週間」です。佐世保産や長崎県産の食材を多く取り入れています。
- 29日(水) クーブイリチー
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、結婚式など祝い事に欠かせない料理となっているそうです。

歯によい食べもの

和食の日

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(金)に実施します。

