



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	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 バインパン 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 きゅうり 枝豆 黄ピーマン	バインパン 米粉 砂糖	油		813 32.3
2 (木)	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		828 34.7
6 (月)	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		808 26.9
7 (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	839 30.6
8 (水)	牛乳 はいがパン ポトフ 野菜とウィンナーのソテー ミックスナッツ	鶏肉 ウィンナー ひよこまめ そらまめ	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		791 33.6
9 (木)	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		902 28.8
10 (金)	牛乳 コッパン コンソメスープ ペンのミートソース りんご	ベーコン 合びき肉 いんげんまめ ひよこまめ	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	コッパン じゃがいも パンネ 砂糖			838 33.5
13 (月)	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	776 32.1
14 (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		816 28.6
15 (水)	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 大豆 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		823 34.0
16 (木)	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	869 35.7
17 (金)	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		797 31.4
20 (月)	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	766 27.8
21 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ひよつつの酢の物 みかん	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひよつつ	にんじん なら	たまねぎ しょうが きゅうり みかん	米 砂糖 でん粉 春雨			775 26.9
22 (水)	牛乳 みかんパン ボークビーンズ 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		793 35.4
24 (金)	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			811 34.5
27 (月)	牛乳 親子丼 (麦ごはん) れんごんのきんぴら 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	822 29.9
28 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 鮭の塩麹焼き 荳わかめの炒め物	鶏肉 厚揚げ 鮭 さつま揚げ 麦みそ	牛乳 荳わかめ	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	763 34.8
29 (水)	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		750 28.9
30 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしの生姜煮 クーフイリチー	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 31.5

※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 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)

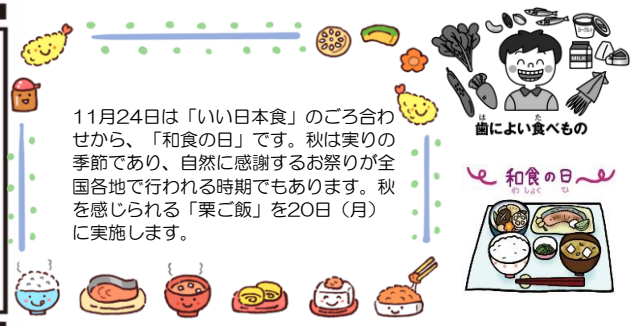
キャベツ きゅうり 白菜 かぶ ほうれん草 しょうが しめじ エリンギ えのきたけ
きびなご みかん

11月の献立について

6日(月) は8日のいい歯の日にちなんで、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。

30日(木) クーフイリチー
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。



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20日(月)に実施します。