

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	ごはん 炒り豆腐 牛乳 しそ味ひじきあえ	牛肉 ぶた肉 豆腐 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳 しそ味ひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ 砂糖	油 ごま	595 25.1	
2 (木)	パインパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	ぶた肉 エビ イカ てんぷら かまぼこ 大豆	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パインパン ちゃんぽん でん粉 砂糖	油 ごま	623 29	
6 (月)	小コッペパン 牛乳 ミネストローネ 白花豆コロッケ ほうれん草のソテー	エビ ベーコン 大豆 白花豆コロッケ	牛乳	にんじん パセリ トマト ほうれん草	たまねぎ セロリー もやし	コッペパン マカロニ じゃがいも	油	592 27.1	
7 (火)	麦ごはん 牛乳 じゃがいもの中華煮 ナムル	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん インゲン ほうれん草	たまねぎ 板こんにゃく もやし コーン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	606 21.7	
8 (水)	少なめごはん 牛乳 カレーうどん ごぼうチップス	とり肉 油揚げ てんぷら	牛乳 煮干	にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 ごぼう	こめ うどん でん粉 さつまいも	カレールウ 油	654 21.7	
9 (木)	コッペパン 牛乳 コーンのスープ 鶏肉のアップルソース ゆでブロッコリー	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ コーン おろしりんご	コッペパン じゃがいも 砂糖		589 29.4	
10 (金)	ごはん 牛乳 すきやき ごま酢和え	牛肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい つきこんにゃく ごぼう ねぎ えのき キャベツ きゅうり	こめ 砂糖	油 ごま	607 19.9	
13 (月)	みかんパン 牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ 型抜きチーズ	ぶた肉 大豆	牛乳 型抜きチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	みかんパン じゃがいも 砂糖	油	610 25.7	
14 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 茎わかめの酢の物	牛肉 ぶた肉 豆腐 米みそ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	602 22.7	
15 (水)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 アジフライ ゆで干し大根の酢の物 みかん	アジフライ 麦みそ	牛乳	ほうれん草	はくさい えのき ゆで干し大根 きゅうり みかん	こめ さつまいも 砂糖	油 ごま	650 22.7	
16 (木)	米粉パン 牛乳 秋味シチュー アーモンドサラダ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ えのき マッシュルーム キャベツ きゅうり	米粉パン さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	598 23.2	
17 (金)	親子丼(麦ごはん) 牛乳 甘酢キャベツ ししゃもフライ	卵 とり肉 凍り豆腐	牛乳 昆布 子持ちししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 キャベツ	こめ むぎ 砂糖 でん粉	ごま 油	632 27.5	
20 (月)	コッペパン 牛乳 スープスパゲティ 花野菜のサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム コーン	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブオイル	625 25.3	
21 (火)	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ	牛肉 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草	だいこん 板こんにゃく グリーンピース キャベツ	こめ 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	589 21.7	
22 (水)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 りんごサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	油 カレールウ オリーブオイル	635 17.4	
24 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまのみぞれ煮 ごまあえ	卵 豆腐 さんまみぞれ煮	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのき キャベツ もやし	こめ でん粉 砂糖	ごま	593 23.7	
27 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ じゃがチーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	食パン じゃがいも		607 26.8	
28 (火)	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 揚げシュウマイ 塩もみきゅうり	ぶた肉 豆腐 シュウマイ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	白菜キムチ たまねぎ えのきだけ きゅうり	こめ	ごま油 油	597 20.6	
29 (水)	ごはん 牛乳 おでん風煮 昆布和え りんご	厚揚げ てんぷら うすらの卵	牛乳 昆布	にんじん	板こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり りんご	こめ 里芋 砂糖	ごま油	583 20.4	
30 (木)	黒砂糖パン 牛乳 皿うどん フルーツミックス	ぶた肉 かまぼこ てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ 黄桃 バナナ パイン みかん	黒砂糖パン 揚げチャーメン でん粉	油	624 21.2	

11月の献立について

○11月8日は「いい歯の日」です。ごぼう・さつまいも・いりこを油でカリッと揚げた「ごぼうチップス」を出します。よくかんで食べましょう。

○11月13日～19日は『地場産物使用推進週間』です。期間中は、佐々産、長崎県内の食材をより多く取り入れるように心がけています。その中でも、11月15日は、長崎県内産の食材のみ（調味料を除く）を使用した『まるごと長崎県給食』を実施します。

○寒い季節になったので、「カレーうどん」「すきやき」や「おでん風煮」など温かい煮込み料理を多く入れています。

○地場産物を取り入れています。今月の地場産物は右の表にて紹介しています。（時期や天候などにより変更が生じることがあります。）



今月の地場産物

【佐々町産】

米・さつまいも・きゅうり

【長崎県内産】

牛乳・鶏肉・豚肉・卵・あじ・大豆・煮干し・じゃがいも・ほうれん草（冷凍）・だいこん・はくさい・にんじん・えのき・エリンギ・茎わかめ・ゆで干し大根・みかん・米粉（パン原料）・みかん（パン原料）

※ 献立表は見やすい所にはってご活用ください。（学校ホームページにも掲載しています。）

※ 献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。