

日付	献立名	主な働きと食品名						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 (火)	牛乳 コッペパン マカロニスープ オムレツ 野菜のトマト煮 りんご	とりにく たまご ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン りんご	コッペパン マカロニ	あぶら	608 29.5
2 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 さんまのゆずみそ煮 切干大根のふくめ煮	とうふ さんま みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	こんにやく ごぼう きりぼしだいこん ゆず	こめ さといも さとう	あぶら	636 22.7
3 (木)	牛乳 黒砂糖パン さつまいもシチュー フレンチサラダ パナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	くろざとうパン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	613 22.2
4 (金)	牛乳 中華丼(麦ごはん) お魚コロッケ ナムル	ぶたにく おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ きくらげ しょうが もやし コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	618 24.0
7 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん 魚のレモンソースあげ 塩昆布あえ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ レモン キャベツ	こめ さとう	あぶら	587 26.4
8 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮	ぶたにく だいず さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	こめこパン ちゅうかめん さとう	あぶら	593 30.9
9 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 莖わかめの酢の物 りんご	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん もやし りんご	こめ さといも さとう	あぶら	600 20.0
10 (木)	牛乳 コッペパン にんじんポターージュ ウィンナーとキャベツのソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	613 26.4
11 (金)	牛乳 ごはん チャーシャン豆腐 中華あえ(錦糸卵)	ぶたにく たまご あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	664 24.1
15 (火)	牛乳 きのかカレー(麦ごはん) しらす干し入りソテー(しらす干し) みかん	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	618 21.0
16 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うずら卵) もやしのごまあえ	ぶたひきにく あつあげ さつまあげ こめみそ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく だいこん もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごま	646 25.9
17 (木)	牛乳 コッペパン スパゲティミートソース 大根サラダ(ツナ)	あいびきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ だいこん きゅうり レモン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	646 26.4
18 (金)	牛乳 さつまいもごはん 鶏ごぼう汁 小さいわしかりかり揚げ ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん あかじそ	こんにやく たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ さつまいも	あぶら	627 21.8
21 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮つけ れんこんのきんぴら	あつあげ さば むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ しょうが れんこん	こめ さとう	あぶら	629 26.1
22 (火)	牛乳 コッペパン 肉だんごスープ ツナ入りソテー みかん チョコ大豆クリーム	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ もやし キャベツ みかん	コッペパン チョコクリーム	あぶら	617 24.5
23 (水)	牛乳 ごはん 秋のふくめ煮 卵焼き 甘酢あえ	とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう しめじ きゅうり	こめ さといも さとう	くり あぶら	650 25.4
24 (木)	牛乳 ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ももゼリー	とりにく だいず ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン	ナン じゃがいも ゼリー	あぶら	591 27.5
25 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) かき揚げうどん(野菜かき揚げ) おひたし	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	こめ うどん かきあげ さとう	あぶら	649 21.0
28 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 いわしのおかか煮 ごま酢あえ	とうふ いわし かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ	こめ さとう	ごま	590 23.2
29 (火)	牛乳 パインパン ポークビーンズ 野菜のソテー 棒チーズ	ぶたにく だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	611 27.5
30 (水)	牛乳 手巻きすし (酢飯 ミンチ納豆 塩もみきゅうり 手巻きのり) つみれ汁	タチウオボール むぎみそ ぶたひきにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	はくさい たまねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら	602 27.8
31 (木)	牛乳 はちみつパン 春雨スープ カレーポテト みかん	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン みかん	はちみつパン はるさめ じゃがいも	あぶら	596 25.5

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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。

学校給食	650
摂取基準	26.8

今月の献立について

- 10月10日は「目の愛護デー」です。目に良い栄養素ビタミンEを多く含んだ、「にんじんポターージュ」を実施します。
- 季節の食材を使用した「さつまいものシチュー」「秋のふくめ煮」「きのかカレー」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- 毎月19日の「食育の日」にちなんで、18日(金)の献立は秋が旬の「さつまいも」を使用した「さつまいもごはん」を実施します。

今月の食材について

- 佐世保市産・長崎県産
- わかめ・きゅうり・さつまいも・パセリ
ほうれん草・ねぎ・だいこん・だいず
エリンギ・えのきたけ・みかん
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 (火)	牛乳 コッパン マカロニスープ オムレツ 野菜のトマト煮 りんご	鶏肉 卵 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草 フロコリー トマト	たまねぎ コーン りんご	コッパン マカロニ	油	742 35.8
2 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 さんまのゆずみそ煮 切干大根のふくめ煮	豆腐 さんま みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく ごぼう 切干大根 ゆず	米 里芋 砂糖	油	772 26.0
3 (木)	牛乳 黒砂糖パン さつまいもシチュー フレンチサラダ パナナ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	黒砂糖パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 マーガリン	814 28.9
4 (金)	牛乳 中華丼(麦ごはん) お魚コロッケ ナムル	豚肉 お魚コロッケ	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ きくらげ しょうが もやし コーン	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	802 30.4
7 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん 魚のレモンソースあげ 塩昆布あえ	鶏肉 豆腐 ホキ 塩昆布	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん	たまねぎ レモン キャベツ	米 砂糖	油	744 32.7
8 (火)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮	豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆	牛乳 いりこ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	米粉パン 中華めん 砂糖	油	754 38.9
9 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 茎わかめの酢の物 りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん もやし りんご	米 里芋 砂糖	油	753 24.3
10 (木)	牛乳 コッパン にんじんポタージュ ウィンナーとキャベツのソテー	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	コッパン じゃがいも	油	759 32.3
11 (金)	牛乳 ごはん チャーシャン豆腐 中華あえ(錦糸卵)	豚肉 厚揚げ 卵 赤みそ	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり セロリ	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	844 29.6
15 (火)	牛乳 きのこカレー(麦ごはん) しらす干し入りソテー(しらす干し) みかん	鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん フロコリー	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ みかん	米 麦 じゃがいも	油	774 25.5
16 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うずら卵) もやしのごまあえ	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ みそ うずらの卵	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく だいこん もやし	米 里芋 砂糖	油 ごま	827 32.4
17 (木)	牛乳 コッパン スパゲティミートソース 大根サラダ(ツナ)	合びき肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ だいこん きゅうり レモン	コッパン 砂糖 スパゲティ	油	815 32.7
18 (金)	牛乳 さつまいもごはん 鶏ごぼう汁 小いわしかりかり揚げ ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 小いわし	にんじん ゆかり	こんにゃく たまねぎ ごぼう きゅうり	米 さつまいも	油	802 27.3
21 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮つけ れんこんのきんぴら	厚揚げ 麦みそ さば 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ しょうが れんこん	米 砂糖	油	794 31.8
22 (火)	牛乳 コッパン 肉だんごスープ ツナ入りソテー みかん チョコ大豆クリーム	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ みかん	コッパン	油 チョコクリーム	824 31.8
23 (水)	牛乳 ごはん 秋のふくめ煮 卵焼き 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しめじ きゅうり	米 里芋 砂糖	油 栗	818 30.9
24 (木)	牛乳 ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ももゼリー	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン	ナン じゃがいも ももゼリー	油	737 34.4
25 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) かき揚げうどん(野菜かき揚げ) おひたし	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし	米 うどん かき揚げ 砂糖	油	836 25.5
28 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 いわしのおかか煮 ごま酢あえ	豆腐 いわし かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ	米 砂糖	ごま	742 28.1
29 (火)	牛乳 パインパン ポークビーンズ 野菜のソテー 棒チーズ	豚肉 大豆 お魚ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	油	819 35.3
30 (水)	牛乳 手巻きすし (酢飯 ミンチ納豆 塩もみきゅうり 手巻きのり) つみれ汁	タチウオボール 麦みそ 豚ひき肉 納豆	牛乳 わかめ のり	にんじん	はくさい たまねぎ しょうが きゅうり	米 砂糖	油	762 34.3
31 (木)	牛乳 はちみつパン 春雨スープ カレーポテト みかん	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン みかん	はちみつパン 春雨 じゃがいも	油	795 33.2

*献立や食材は、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。

学校給食 830
摂取基準 34.2

今月の献立について

- 10月10日は「目の愛護デー」です。目に良い栄養素ビタミンAを多く含んだ、「にんじんポタージュ」を実施します。
- 季節の食材を使用した「さつまいものシチュー」「秋のふくめ煮」「きのこカレー」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- 毎月19日の「食育の日」にちなんで、18日(金)の献立は秋が旬の「さつまいも」を使用した「さつまいもごはん」を実施します。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産
わかめ・きゅうり・さつまいも・パセリ
ほうれん草・ねぎ・だいこん・だいず
エリンギ・えのきたけ・みかん
※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。