

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 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮物 あじの塩こうじ焼き 小松菜のおひたし	鶏肉 厚揚げ あじ 塩こうじ	牛乳	にんじん インゲン 小松菜	こんにゃく たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ もやし	米 砂糖	油	煮干し	759 39.3	810 40.2
2 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮	豚肉 厚揚げ 麦みそ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく コーン だいこん しょうが	米 さといも 砂糖	油	煮干し	756 30.7	819 34.6
3 (木)	牛乳 食パン キャロットポタージュ 大豆	鶏肉 大豆	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ	食パン じゃがいも さつまいも てん粉 砂糖	油		699 27.7	783 30.5
4 (金)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) お魚コロッケ ゆかりあえ	豆腐 合びき肉 かまぼこ お魚コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ しいたけ きゅうり	米 砂糖 でん粉	油	煮干し	754 31.1	805 32
7 (月)	牛乳 コッペパン ミネストローネ ジャーマンポテト	ベーコン 赤いんげん豆 白いんげん豆 ひよこ豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ コーン	コッペパン じゃがいも	オリーブ 油		693 25.7	778 28.6
8 (火)	牛乳 ごはん とうもろこしのスープ 回鍋肉 オレンジ	鶏肉 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン はくさい キャベツ しょうが オレンジ	米 砂糖 でん粉	ごま油		676 27.5	727 28.4
9 (水)	牛乳 ごはん けんちん汁 あじフライ ほうれん草の炒め物	豆腐 油揚げ あじ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう エリンギ	米 さといも	油	煮干し だし昆布	714 31.1	765 32
10 (木)	牛乳 はちみつパン コンソメスープ オムレツ チリコンカン	ベーコン 卵 合びき肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ コーン	はちみつパン			674 30.6	811 34.8
11 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 肉シュウマイ 塩もみきゅうり	豚肉 厚揚げ 赤みそ しゅうまい	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉			780 31.0	831 31.9
15 (火)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 焼きししゃも 切干大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	れんこん しめじ こんにゃく ごぼう 切干大根 きゅうり	米 さといも さつまいも 砂糖	油 ごま	煮干し	790 31.0	841 31.9
16 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 かぼちゃコロッケ 塩もみ野菜	お魚ボール 豆腐 合びき肉	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい たまねぎ きゅうり	米 春雨	油	煮干し だし昆布	704 25.1	755 26
17 (木)	牛乳 パインパン ごぼうのクリームスープ カラフルサラダ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ ごぼう 黄ピーマン キャベツ 枝豆 りんご	パインパン 砂糖	油		752 27.9	803 28.8
18 (金)	牛乳 ごはん かきたま汁 ホキの天ぷら ごまあえ	卵 かまぼこ 豆腐 ホキ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 てん粉 砂糖	油 ごま	煮干し だし昆布	671 29.9	722 30.8
21 (月)	牛乳 レーズンパン ポテトとキャベツのスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	レーズンパン 砂糖 じゃがいも はちみつ	油		701 32.3	847 36.6
22 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 豚肉のしょうが炒め オレンジ 1食小魚	厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 小魚	にんじん インゲン	だいこん たまねぎ はくさい しょうが りんご オレンジ	米 砂糖	油	煮干し	720 30.5	771 31.4
23 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 荳わかめの炒め物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さば みそ 豚肉	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ もやし	米 砂糖	ごま油	煮干し	748 30.5	799 31.4
24 (木)	牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ 魚のタンドリー焼き 和風スパゲティ	ベーコン ホキ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン セロリ りんご えのきたけ	黒砂糖パン スパゲティ	油		746 33.7	783 36.1
25 (金)	牛乳 ポークカレー(麦ごはん) アスパラのサラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油		805 22.6	856 23.5
28 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ りんごサラダ お米のカップケーキ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	コッペパン ラビオリ じゃがいも 砂糖 米粉のカップケーキ	油		727 25.1	812 27.9
29 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしのおかか煮 甘酢あえ	豚肉 さつま揚げ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖			801 28.5	852 29.4
30 (水)	牛乳 きのごはん 白玉汁 厚焼卵 浦上そぼろ	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ しめじ しいたけ きくらげ たまねぎ ごぼう もやし	米 白玉 砂糖	油	煮干し だし昆布	739 36.2	790 37.1
31 (木)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ 1食ソース	ベーコン ホキ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ	パーカーハウスパン	油		626 28.3	754 29.2

※ 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 摂取基準	780	830
	32.2	34.2

○長崎県産の使用食材(予定)

ひじき 豆腐 あじ ねぎ きゅうり 大根 ほうれん草 えのきたけ エリンギ みかん

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 いりこ パセリ さつまいも

10月の献立について

・10月10日は、「目の愛護デー」です。10月3日の献立は目の愛護デーにちなみ、「キャロットポタージュ」を取り入れました。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあり、給食でよく使われるにんじんやほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれるカロテンもそのひとつです。