

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中)	
		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)	たんぱく質(g)
		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 のっぺい汁 きびなごカリカリフライ 野菜の炒め物	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	米 里芋 てん粉	油	煮干し だし昆布	766 28.4	
2 (水)	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 黄ピーマン	たまねぎ ごぼう キャベツ 枝豆 りんご	パインパン 砂糖	油		803 28.8	
3 (木)	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 てん粉			831 31.9	
4 (金)	牛乳 はいがパン タイピーエン ココア豆	豚肉 うすら卵 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きくらげ	はいがパン 春雨 砂糖 てん粉	ごま油 ココア		837 38.6	
7 (月)	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	722 30.8	
8 (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 こんにゃく ごぼう しめじ 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	841 31.9	
9 (水)	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 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		847 36.6	
10 (木)	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		856 23.5	
11 (金)	牛乳 食パン キャロットポタージュ 大学豆	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		779 30.4	
15 (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 はくさい コーン キャベツ しょうが オレンジ	米 砂糖 てん粉	ごま油		727 28.4	
16 (水)	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 和風スバゲティ	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 スバゲティ	油		783 36.1	
17 (木)	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 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが コーン	米 さといも 砂糖	油	煮干し	819 34.6	
18 (金)	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 ウインナー 白いんげん豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	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	油		778 28.6	
21 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 あじフライ ちくわと野菜の炒め物	豆腐 油揚げ あじ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス	ごぼう エリンギ	米 さといも	油	煮干し だし昆布	765 31.8	
22 (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 枝豆 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖			852 29.4	
23 (水)	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		812 27.9	
24 (木)	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	755 26	
25 (金)	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 パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン	はちみつパン			811 34.8	
28 (月)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 茎わかめの炒め物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さば みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ	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	799 31.4	
29 (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 麦みそ 豚肉	牛乳 小魚	にんじん いんげん	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	771 31.4	
30 (水)	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	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ キャベツ	パーカーハウスパン	油		754 29.2	
31 (木)	牛乳 きのごはん 白玉汁 厚焼卵 浦上そばろ	鶏肉 豚肉 卵 かまぼこ 油揚げ 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	790 37.1	

※ 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

○長崎県産の使用食材(予定)

○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

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

10月の献立について

・10月10日は、「目の愛護デー」です。10月11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。給食によく使う小松菜、ほうれん草なども進んで食べるようにしましょう。