令和7年

９月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

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) 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 (月)	牛乳　ピタパン　ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	とりにく ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ	ピタパン じゃがいも	あぶら	625 28.8
2 (火)	牛乳　ごはん　夏野菜のみそ汁 長崎県産さばの梅煮　冬瓜の塩こんぶあえ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう しおこんぶ	かぼちゃ にんじん	なす　たまねぎ しょうが　うめぼし とうがん	こめ　さとう		573 24.7
3 (水)	牛乳　米粉パン　なす入りミートスパゲティ フレンチサラダ　１食小魚	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん　トマト	なす　たまねぎ キャベツ　コーン	こめこパン スパゲティ　さとう	あぶら	648 26.3
4 (木)	牛乳　ごはん　肉じゃが いわしのみぞれ煮　もやしの炒めもの	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　こんにゃく だいこん　もやし	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	652 22.9
5 (金)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐 バンサンスー　なし	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり なし	こめ　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	627 22.5
8 (月)	牛乳　はちみつパン　パンプキンポタージュ ツナサラダ（ツナ）　ぶどうゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ コーン	はちみつパン さとう ぶどうゼリー	あぶら	622 23.2
9 (火)	牛乳　キムチチャーハン　中華スープ 厚焼き卵　中華あえ	ぶたにく おさかなボール とうふ　たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	はくさいキムチ たまねぎ　きゅうり セロリ	こめ　はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	582 22.5
10 (水)	牛乳　パーカーハウスパン とうもろこしのスープ　煮込みハンバーグ ゆでキャベツ　オレンジ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ　オレンジ	パーカーハウスパン さとう	あぶら	574 27.0
11 (木)	牛乳　ごはん　五目煮 あじの塩焼き　野菜炒め	とりにく おとうふがんも あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく　ごぼう れんこん	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	610 24.5
12 (金)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 豆腐のピリ辛炒め　なし	あぶらあげ とりにく　とうふ こうやどうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな　にら	ごぼう　たまねぎ こんにゃく　もやし なし	こめ　さとう かたくりこ	ごまあぶら	604 24.9
16 (火)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） カラフルサラダ　オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ　キャベツ コーン　オレンジ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	613 20.1
17 (水)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ オムレツ　もやしのソテー	ぶたにく だいず　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト こまつな	たまねぎ　えだまめ もやし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	646 30.5
18 (木)	牛乳　ごはん　冬瓜と鶏肉の煮物 長崎県産さばのみそ煮　おひたし	とりにく あつあげ　さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく　とうがん グリンピース しょうが　キャベツ	こめ　さとう	あぶら	610 27.7
19 (金)	牛乳　ごはん　春雨汁 佐世保市産なすのそぼろ炒め　バナナ	とりにく かまぼこ 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　なす しょうが　バナナ	こめ　はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	600 20.3
22 (月)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん りんかけ大豆	ぶたにく さつまあげ かまぼこ　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ	コッペパン ちゅうかめん さとう　かたくりこ	あぶら	590 27.8
24 (水)	牛乳　黒砂糖パン じゃがいものウインナー煮 豆とほうれん草のソテー　棒チーズ	ウインナー しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ コーン	くろざとうパン じゃがいも　さとう	あぶら	599 23.3
25 (木)	牛乳　牛丼（麦ごはん） つみれ汁　冷凍洋梨	タチウオボール あつあげ むぎみそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが こんにゃく　えのきたけ ようなし	こめ　むぎ さとう　かたくりこ	あぶら	652 25.6
26 (金)	牛乳　萩の花ごはん　野菜わん 長崎県産アジフライ　キャベツのソース炒め	あずき　とりにく あぶらあげ とうふ　あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ　とうがん ごぼう　しいたけ キャベツ	こめ　もちごめ	あぶら	582 24.4
29 (月)	牛乳　コッペパン 柚木トマトのミネストローネ カレーポテト　オレンジ	ベーコン ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ　トマト	たまねぎ　オレンジ	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	608 24.3
30 (火)	牛乳　ごはん（少な目）　五目うどん ししゃもあおさフライ　ピリ辛きゅうり	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう きゅうり	こめ　うどん さとう	あぶら ごまあぶら	628 21.8

＊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。

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったりしていませんでしたか。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

食材・献立について（予定）※天候や価格により変更になる場合があります。

★佐世保市産：牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・トマト・なす・冬瓜・きゅうり

★長崎県産：米・麦・大豆・さば・あじ・わかめ・ねぎ・エリンギ・えのきたけ・しいたけ

★１９日(金)は、食育の日で佐世保市産の「なす」を使ったそぼろ炒めを実施します。

★２６日(金)は、秋の七草のひとつである萩の花にみたてた「萩の花ごはん」を実施します。萩の花を小豆で、萩の葉を枝豆で表しました。

令和7年　　# ９月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

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) 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 (月)	牛乳　ピタパン　ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	とりにく ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ	ピタパン じゃがいも	あぶら	742 34.2
2 (火)	牛乳　ごはん　夏野菜のみそ汁 長崎県産さばの梅煮　冬瓜の塩こんぶあえ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう しおこんぶ	かぼちゃ にんじん	なす　たまねぎ しょうが　うめぼし とうがん	こめ　さとう		722 29.9
3 (水)	牛乳　米粉パン　なす入りミートスパゲティ フレンチサラダ　１食小魚	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん　トマト	なす　たまねぎ キャベツ　コーン	こめこパン スパゲティ　さとう	あぶら	868 33.9
4 (木)	牛乳　ごはん　肉じゃが いわしのみぞれ煮　もやしの炒めもの	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　こんにゃく だいこん　もやし	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	822 27.9
5 (金)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐 バンサンスー　なし	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	たまねぎ　エリンギ しょうが　きゅうり なし	こめ　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	791 27.5
8 (月)	牛乳　はちみつパン　パンプキンポタージュ ツナサラダ（ツナ）　ぶどうゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ コーン	はちみつパン さとう ぶどうゼリー	あぶら	822 30.3
9 (火)	牛乳　キムチチャーハン　中華スープ 厚焼き卵　中華あえ	ぶたにく おさかなボール とうふ　たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	はくさいキムチ たまねぎ　きゅうり セロリ	こめ　はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	739 27.5
10 (水)	牛乳　パーカーハウスパン とうもろこしのスープ　煮込みハンバーグ ゆでキャベツ　オレンジ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ　オレンジ	パーカーハウスパン さとう	あぶら	777 35.4
11 (木)	牛乳　ごはん　五目煮 あじの塩焼き　野菜炒め	とりにく おとうふがんも あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく　ごぼう れんこん	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	775 30.3
12 (金)	牛乳　ごはん　とりごぼう汁 豆腐のピリ辛炒め　なし	あぶらあげ とりにく　とうふ こうやどうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな　にら	ごぼう　たまねぎ こんにゃく　もやし なし	こめ　さとう かたくりこ	ごまあぶら	762 30.7
16 (火)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） カラフルサラダ　オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ　キャベツ コーン　オレンジ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	780 24.5
17 (水)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ オムレツ　もやしのソテー	ぶたにく だいず　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト こまつな	たまねぎ　えだまめ もやし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	795 37.2
18 (木)	牛乳　ごはん　冬瓜ととり肉の煮物 長崎県産さばのみそ煮　おひたし	とりにく あつあげ　さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく　とうがん グリンピース しょうが　キャベツ	こめ　さとう	あぶら	770 33.9
19 (金)	牛乳　ごはん　春雨汁 佐世保市産なすのそぼろ炒め　バナナ	とりにく かまぼこ 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　なす しょうが　バナナ	こめ　はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	747 24.6
22 (月)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん りんかけ大豆	ぶたにく さつまあげ かまぼこ　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ	コッペパン ちゅうかめん さとう　かたくりこ	あぶら	742 34.6
24 (水)	牛乳　黒砂糖パン じゃがいものウインナー煮 豆とほうれん草のソテー　棒チーズ	ウインナー しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ コーン	くろざとうパン じゃがいも　さとう	あぶら	798 29.8
25 (木)	牛乳　牛丼（麦ごはん） つみれ汁　冷凍洋梨	タチウオボール あつあげ むぎみそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが こんにゃく　えのきたけ ようなし	こめ　むぎ さとう　かたくりこ	あぶら	818 31.6
26 (金)	牛乳　萩の花ごはん　野菜わん 長崎県産アジフライ　キャベツのソース炒め	あずき　とりにく あぶらあげ とうふ　あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ　とうがん ごぼう　しいたけ キャベツ	こめ　もちごめ	あぶら	782 33.6
29 (月)	牛乳　コッペパン 柚木トマトのミネストローネ カレーポテト　オレンジ	ベーコン ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ　トマト	たまねぎ　オレンジ	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	754 29.7
30 (火)	牛乳　ごはん（少な目）　五目うどん ししゃもあおさフライ　ピリ辛きゅうり	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう きゅうり	こめ　うどん さとう	あぶら ごまあぶら	761 25.2

＊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。　＊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。

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったりしていませんでしたか。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

食材・献立について（予定）※天候や価格により変更になる場合があります。

★佐世保市産：牛乳・煮干し・ほうれん草・パセリ・トマト・なす・冬瓜・きゅうり

★長崎県産：米・麦・大豆・さば・あじ・わかめ・ねぎ・エリンギ・えのきたけ・しいたけ

★１９日(金)は、食育の日で佐世保市産の「なす」を使ったそぼろ炒めを実施します。

★２６日(金)は、秋の七草のひとつである萩の花にみたてた「萩の花ごはん」を実施します。萩の花を小豆で、萩の葉を枝豆で表しました。