令和７年　　10 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 体をつくる(赤) 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える(緑) 3群 ビタミン・無機質	4群	エネルギーのもとになる(黄) 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (水)	牛乳　コッペパン　ビーンズスープ ツナ入りソテー　バナナ	とりにく　ツナ ひよこまめ うずらまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　コーン キャベツ　バナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら	594 24.6
2 (木)	牛乳　手巻き寿司（酢飯・ミンチ納豆・手巻用卵焼き・きゅうり・手巻きのり） すまし汁	あいびきにく なっとう　たまご とうふ　かまぼこ	ぎゅうにゅう てまきのり わかめ	ねぎ にんじん	しょうが　きゅうり たまねぎ　えのきたけ	こめ　さとう	あぶら	619 27.3
3 (金)	牛乳　ごはん　さといもの含め煮 ごま酢あえ　おかかふりかけ	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく　もやし きゅうり	こめ　さといも さとう	あぶら ごま	591 20.7
6 (月)	牛乳　はちみつパン　さつまいものシチュー ほうれん草のソテー　びわゼリー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう	たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン	はちみつパン さつまいも ゼリー	あぶら	600 22.5
7 (火)	牛乳　そぼろ丼（麦ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ）　春雨汁　りんご	ツナ　たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが　グリンピース たまねぎ　もやし　りんご	こめ　むぎ　さとう はるさめ	ごま あぶら	608 23.2
8 (水)	牛乳　黒砂糖パン　大豆とウインナーのトマト煮 きびなごカリカリフライ　コールスローサラダ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ コーン	くろざとうパン じゃがいも　さとう	あぶら	638 24.9
9 (木)	牛乳　ごはん　チンゲン菜のスープ 豆腐のピリ辛炒め　みかん	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	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ　えのきたけ もやし　みかん	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	601 24.4
10 (金)	牛乳　にんじんごはん　なすのみそ汁 さわらの塩焼き　クーブイリチー	あつあげ　むぎみそ さわら　ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ　なす	こめ　じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	582 25.3
14 (火)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 長崎県産さばの煮付け　ごまあえ	あぶらあげ とりにく　さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう　たまねぎ しいたけ　しょうが きゅうり	こめ　さとう	あぶら ごま	578 27.2
15 (水)	牛乳　パインパン　タイピーエン（うずらの卵） 大豆といりこの佃煮	ぶたにく うずらのたまご だいず	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	パインパン はるさめ　さとう	あぶら	591 26.9
16 (木)	牛乳　ごはん　五目煮　厚焼き卵 きゅうりとわかめの酢のもの　冷凍黄桃	とりにく　たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく　ごぼう れんこん　きゅうり おうとう	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	630 22.0
17 (金)	牛乳　秋の香りごはん　野菜わん ししゃもフライ　おひたし	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ　はくさい たまねぎ　もやし	こめ　さつまいも さとう	あぶら	555 22.6
20 (月)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん　ココア豆	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	582 28.0
21 (火)	牛乳　ごはん　のっぺい汁 長崎県産あじの竜田揚げ　はくさいの塩昆布あえ	とりにく　あつあげ あじ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく　だいこん しょうが　はくさい	こめ　さといも かたくりこ	あぶら	619 25.9
22 (水)	牛乳　コッペパン　ラビオリのクリーム煮 小松菜サラダ　バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　キャベツ きゅうり　バナナ	コッペパン　ラビオリ じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら バター	688 25.8
23 (木)	牛乳　ごはん　豆腐団子汁 いわしの生姜煮　甘酢あえ　みかん	とりにく　とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい しょうが　キャベツ　みかん	こめ　しらたまこ さとう		654 22.7
24 (金)	牛乳　ビーフカレー（麦ごはん） 卵とほうれん草のソテー	ぎゅうにく　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら	631 21.8
27 (月)	牛乳　コッペパン　ポトフ しらす干し入りソテー(しらす干し)　みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　だいこん しめじ　キャベツ コーン　みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	607 24.5
28 (火)	牛乳　ごはん　秋の含め煮 さんまの甘露煮　ゆかりあえ	とりにく　さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかじそ	れんこん　ごぼう しいたけ　だいこん	こめ　さといも さとう	くり あぶら	655 23.9
29 (水)	牛乳　米粉パン スパゲティナポリタン グリーンサラダ　りんご	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり えだまめ　りんご	こめこパン スパゲティ　さとう	あぶら	656 23.7
30 (木)	牛乳　ごはん　家常豆腐 リャンバンウースー（錦糸卵）	ぶたにく　あつあげ あかみそ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ　たまねぎ しょうが　きゅうり きくらげ	こめ　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	659 24.3
31 (金)	牛乳　ごはん　豚汁 長崎県産さばの梅煮　塩もみ野菜	ぶたにく　あつあげ むぎみそ　さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく　ごぼう しょうが　うめぼし はくさい	こめ　さといも さとう	あぶら	601 26.8

＊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。

10月10日は目の愛護デー

毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。目の健康を保つためには、テレビやゲームの時間を決めることはもちろんですが、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。目の健康によい食べ物として、ビタミンＡを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなどがあります。

10月10日(金)は、目の愛護デーにちなんで、「にんじんごはん」を予定しています。目の健康によい食べ物を、すすんで取り入れましょう。

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・パセリ・ほうれん草・トマト・なす・れんこん・さつまいも

★長崎県産：米・麦・さば・大豆・あじ・卵・わかめ・ねぎ・きゅうり・えのきたけ・みかん・しいたけ・エリンギ

★６日(月)のお月見にちなんで、３日(金)に「さといもの含め煮」、６日(月)に「びわゼリー」を実施します。

★１０日(金)の目の愛護デーにちなんで、目の健康に良いビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を実施します。

★１７日(金)は、１９日の「食育の日」にちなんで、旬のさつまいもを使った「秋の香りごはん」を実施します。

令和７年　　10 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 (水)	牛乳　コッペパン　ビーンズスープ ツナ入りソテー　バナナ	とりにく　ツナ ひよこまめ うずらまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　コーン キャベツ　バナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら	721 29.9
2 (木)	牛乳　手巻き寿司（酢飯・ミンチ納豆・手巻用卵焼き・きゅうり・手巻きのり） すまし汁	あいびきにく なっとう　たまご とうふ　かまぼこ	ぎゅうにゅう てまきのり わかめ	ねぎ にんじん	しょうが　きゅうり たまねぎ　えのきたけ	こめ　さとう	あぶら	792 34.3
3 (金)	牛乳　ごはん　さといもの含め煮 ごま酢あえ　おかかふりかけ	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく　もやし きゅうり	こめ　さといも さとう	あぶら ごま	746 25.0
6 (月)	牛乳　はちみつパン　さつまいものシチュー ほうれん草のソテー　びわゼリー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう	たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン	はちみつパン さつまいも ゼリー	あぶら	754 27.9
7 (火)	牛乳　そぼろ丼（麦ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ）　春雨汁　りんご	ツナ　たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが　グリンピース たまねぎ　もやし　りんご	こめ　むぎ　さとう はるさめ	ごま あぶら	766 28.5
8 (水)	牛乳　黒砂糖パン　大豆とウインナーのトマト煮 きびなごカリカリフライ　コールスローサラダ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ コーン	くろざとうパン じゃがいも　さとう	あぶら	861 32.7
9 (木)	牛乳　ごはん　チンゲン菜のスープ 豆腐のピリ辛炒め　みかん	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	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ　えのきたけ もやし　みかん	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	750 30.0
10 (金)	牛乳　にんじんごはん　なすのみそ汁 さわらの塩焼き　クーブイリチー	あつあげ　むぎみそ さわら　ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ　なす	こめ　じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	738 31.0
14 (火)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 長崎県産さばの煮付け　ごまあえ フルーツゼリー	あぶらあげ とりにく　さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう　たまねぎ しいたけ　しょうが きゅうり	こめ　さとう ゼリー	あぶら ごま	772 33.2
15 (水)	牛乳　パインパン　タイピーエン（うずらの卵） 大豆といりこの佃煮	ぶたにく うずらのたまご だいず	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	パインパン はるさめ　さとう	あぶら	760 34.1
16 (木)	牛乳　ごはん　五目煮　厚焼き卵 きゅうりとわかめの酢のもの　冷凍黄桃	とりにく　たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく　ごぼう れんこん　きゅうり おうとう	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	786 26.6
17 (金)	牛乳　秋の香りごはん　野菜わん ししゃもフライ　おひたし	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ　はくさい たまねぎ　もやし	こめ　さつまいも さとう	あぶら	746 29.5
20 (月)	牛乳　コッペパン　ちゃんぽん　ココア豆	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	731 34.8
21 (火)	牛乳　ごはん　のっぺい汁 長崎県産あじの竜田揚げ　はくさいの塩昆布あえ	とりにく　あつあげ あじ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく　だいこん しょうが　はくさい	こめ　さといも かたくりこ	あぶら	797 31.6
22 (水)	牛乳　コッペパン　ラビオリのクリーム煮 小松菜サラダ　バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　キャベツ きゅうり　バナナ	コッペパン　ラビオリ じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら バター	844 31.4
23 (木)	牛乳　ごはん　豆腐団子汁 いわしの生姜煮　甘酢あえ　みかん	とりにく　とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい しょうが　キャベツ　みかん	こめ　しらたまこ さとう		814 27.5
24 (金)	牛乳　ビーフカレー（麦ごはん） 卵とほうれん草のソテー	ぎゅうにく　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら	801 26.7
27 (月)	牛乳　コッペパン　ポトフ しらす干し入りソテー(しらす干し)　みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　だいこん しめじ　キャベツ コーン　みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	739 29.7
28 (火)	牛乳　ごはん　秋の含め煮 さんまの甘露煮　ゆかりあえ	とりにく　さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかじそ	れんこん　ごぼう しいたけ　だいこん	こめ　さといも さとう	くり あぶら	805 27.3
29 (水)	牛乳　米粉パン スパゲティナポリタン グリーンサラダ　りんご	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり えだまめ　りんご	こめこパン スパゲティ　さとう	あぶら	878 31.2
30 (木)	牛乳　ごはん　家常豆腐 リャンバンウースー（錦糸卵）	ぶたにく　あつあげ あかみそ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ　たまねぎ しょうが　きゅうり きくらげ	こめ　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	838 29.9
31 (金)	牛乳　ごはん　豚汁 長崎県産さばの梅煮　塩もみ野菜	ぶたにく　あつあげ むぎみそ　さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく　ごぼう しょうが　うめぼし はくさい	こめ　さといも さとう	あぶら	759 32.7

＊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。

10月10日は目の愛護デー

毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。目の健康を保つためには、テレビやゲームの時間を決めることはもちろんですが、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。目の健康によい食べ物として、ビタミンＡを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなどがあります。

10月10日(金)は、目の愛護デーにちなんで、「にんじんごはん」を予定しています。目の健康によい食べ物を、すすんで取り入れましょう。

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・パセリ・ほうれん草・トマト・なす・れんこん・さつまいも
★長崎県産：米・麦・さば・大豆・あじ・卵・わかめ・ねぎ・きゅうり・えのきたけ・みかん・しいたけ・エリンギ
★６日(月)のお月見にちなんで、３日(金)に「さといもの含め煮」、６日(月)に「びわゼリー」を実施します。
★１０日(金)の目の愛護デーにちなんで、目の健康に良いビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を実施します。
★１７日(金)は、１９日の「食育の日」にちなんで、旬のさつまいもを使った「秋の香りごはん」を実施します。