

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 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 昆布和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ さば みそ	牛乳 昆布	ねぎ にんじん ほうれん草	こんにゃく ごぼう たまねぎ きゅうり	米 砂糖	ごま油	煮干し	724 29.2	775 30.1
2 (木)	牛乳 コッペパン イタリアンスープ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ	鶏肉 卵 ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	コーン たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 パン粉	油		783 36.5	868 39.3
3 (金)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 里芋のみそ煮 ミニピーチゼリー	鶏肉 米みそ 合いびき肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	里芋 白玉 砂糖 米 ピーチゼリー		煮干し だし昆布	764 36.6	815 37.5
6 (月)	牛乳 食パン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き カラフルサラダ いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり 黄ピーマン	食パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	オリーブオイル 油		738 31.4	822 34.2
7 (火)	牛乳 ごはん 鶏の中華とろみスープ いわしの梅の香揚げ 茎わかめのきんぴら	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ 茎わかめ 小いわし	にんじん	たまねぎ たけのこ こんにゃく	米 砂糖 でん粉	油		692 27.3	743 28.2
8 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 豚肉のしょうが炒め みかん	豆腐 油揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが みかん たまねぎ	里芋 米 砂糖	油	煮干し	740 27.7	791 28.6
9 (木)	牛乳 パインパン キャロットポターージュ キャベツとウィンナーのソテー	鶏肉 ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも	油		677 27.2	825 31.4
10 (金)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 あじの塩こうじ焼き 切干大根の酢の物	厚揚げ あじ 合いびき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ 切干大根 しいたけ こんにゃく	里芋 砂糖 米	ごま	煮干し	796 38.2	847 39.1
14 (火)	牛乳 ごはん 豆腐のそぼろ丼 ひじきとれんこんのサラダ	合いびき肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン きゅうり れんこん	米 砂糖 でん粉	ごま油	煮干し	724 30.0	775 30.9
15 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ほきの天ぷら 甘酢あえ	鶏肉 厚揚げ ほき	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり	里芋 米 砂糖	油 ごま	煮干し	780 28.7	831 29.6
16 (木)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ かぼちゃひき肉フライ フロッコリーのソテー	ベーコン 豚ひき肉	牛乳	チンゲン菜 かぼちゃ フロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ コーン	パーカーハウスパン	油		657 23.9	785 28.1
17 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー りんごサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも 砂糖 麦	油		764 22.3	815 23.2
20 (月)	牛乳 米粉パン ちゃんぼん 黒糖豆	かまぼこ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	米粉パン 砂糖 黒砂糖 でん粉 ちゃんぼん麺			656 32.2	793 37.1
21 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼き卵 なすのそぼろ炒め	油揚げ 卵 米みそ 豚ひき肉 トビウオボール	牛乳	ねぎ にんじん 赤ピーマン 青ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが なす 黄ピーマン	米 砂糖 じゃがいも		煮干し 出し昆布	695 33.9	746 34.8
22 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 ひよこつるの酢の物	豚肉 豆腐	牛乳 ひよこつる	にんじん	はくさい たまねぎ エリンギ えだまめ きゅうり	米 でん粉 砂糖 春雨			723 24.7	774 29.6
23 (木)	牛乳 はちみつパン さつまいもシチュー アスパラのサラダ もぎっと!びわゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	はちみつパン 砂糖 さつまいも びわゼリー	油		659 24	796 28.2
24 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 アジフライ にんじんしりしり ふりかけ	豚肉 アジ 卵 ツナ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし	米 春雨	油 ごま油		753 31.8	804 32.7
27 (月)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ 魚のカレー焼き 和風スパゲティ	ほき 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ	コッペパン スパゲティ			684 37	769 39.8
28 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが いわしのおかか煮 ゆかりあえ	厚揚げ いわし 牛肉	牛乳	にんじん いんげん 赤しそ	たまねぎ キャベツ こんにゃく	じゃがいも 米 砂糖			769 25.9	820 26.8
29 (水)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 白菜ときゅうりの中華あえ りんご	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさい りんご きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油		715 26.7	766 27.6
30 (木)	牛乳 黒砂糖パン オニオンスープ オムレツ ごまドレッシングサラダ	卵 ミートボール	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ コーン 大根 キャベツ	黒砂糖パン 砂糖	油 ごま		623 27.6	760 31.9
31 (金)	牛乳 きのごはん 五目豆 もやしとほうれん草の炒め物	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	えだまめ しいたけ きくらげ もやし ごぼう しめじ こんにゃく	砂糖 里芋 米	油	煮干し	734 34.1	785 35

※ 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月の献立について★

- ・3日：里芋のみそ煮…10/6「中秋の名月」
- ・9日：キャロットポターージュ…10/10「目の愛護デー」
- ・23日：もぎっと!びわゼリー…長崎茂木びわ使用
- ・31日：きのごはん…長崎県産のきのご使用

〇佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し さつまいも パセリ

〇長崎県産の使用食材(予定)

しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのき 切干大根 みかん  
きゅうり 大根