

日	曜	献立名	食 品 名 と 働 き						エネルギー たんぱくしつ
			からだ 体をつくる(あか)		からだ 体の調子をととのえる(みどり)		ねつ 熱や力をつくる(きいろ)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツカクテル	ぶたにく		かぼちゃ いんげん	 にんにく しょうが なす みかん パイン もも	 こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	702 18.7
4	火	コッペパン 牛乳 青じそスパゲティ コールスローサラダ フルーツムース	ぶたにく		 あおじそ パプリカ	 えのきたけ キャベツ	 コッペパン スパゲティ さとう フルーツムース	あぶら	679 24.9
5	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ピーナッツナムル	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ てんぶら たまご			 こんにゃく えだまめ きゅうり もやし	 こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ピーナッツ	687 25.3
6	木	ごはん 牛乳 みそ汁 豆腐チャンプルー 味付けのり なし	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	 わかめ のり	 かぼちゃ にがうり にら	 とうがん なす なし	 こめ	あぶら ごまあぶら	641 24.1
7	金	はいがパン 牛乳 ビーンズスープ 白ぐちフライ ゆでアスパラ タルタルソース	とりにく しろぐち まめ		 パセリ トマト アスパラガス	 にんにく セロリー	 はいがパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース	623 27.6
10	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 茎わかめの酢の物	あつあげ とりにく うすらのたまご	 くきわかめ	 いんげん	 れんこん きゅうり	 こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	683 25.4
11	火	しょく 食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ チーズポテト キウイ	とりにく ベーコン	 チーズ	 パセリ	 キャベツ コーン キウイ	 しょくパン じゃがいも	あぶら	601 24.1
12	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 アジの南蛮漬け 野菜ふりかけ	とりにく あぶらあげ あじ		 ほうれんそう ピーマン あかピーマン	 とうがん ごぼう しいたけ こんにゃく	 こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	676 25.2
13	水	たかな 高菜チャーハン 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 アーモンドあえ	とうふ たちうおボール あつやきたまご	 しらすぼし わかめ	 たかなづけ	 キャベツ	 こめ さとう	あぶら ごま アーモンド	600 25.8
14	金	レーズンパン 牛乳 やきそば えびシュウマイ 甘酢あえ	ぶたにく かまぼこ てんぶら えびしゅうまい			 キャベツ もやし きゅうり	 レーズンパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	634 26.5
18	火	はちみつパン 牛乳 ビーフン汁 ししゃもフライ トマト	ぶたにく かまぼこ	 ししゃも	 にら トマト	 もやし きくらげ	 はちみつパン ビーフン パンこ	あぶら	604 28.4
19	水	そぼろごはん(麦ごはん) 牛乳 けんちん汁 オレンジ	ツナ たまご とうふ あぶらあげ		 ほうれんそう	 えだまめ しょうが ごぼう れんこん オレンジ	 こめ むぎ さといも さとう	ごま	661 25.1
20	木	ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ チンジャオロースー	つくね ぎゅうにく		 チンゲンサイ こら ビーマン パプリカ	 とうがん しいたけ にんにく しょうが もやし	 こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	618 23.5
21	金	コッペパン 牛乳 カレービーンズ ごまドレッシングあえ 一食小魚	ぶたにく だいず	 いりこ	かぼちゃ ブロッコリー	 コーン	 コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	668 29.0
24	月	ごはん 牛乳 中華スープ マーボーなす なし	とうふ かまぼこ ぶたにく あかみそ		 にら ピーマン	 コーン なす エリンギ しょうが なし	 こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	602 21.0
25	火	しょく 食パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ パンネのミートソース パナナ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく まめ		 トマト	 キャベツ にんにく しめじ パナナ	 しょくパン じゃがいも さとう パンネ	あぶら	671 25.1
26	水	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース しらす干し入りソテー	とうふ ぶたにく たまご	 しらすぼし	 チンゲンサイ こまつな	 キャベツ にんにく えのきたけ	 こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	635 27.0
27	木	ごはん 牛乳 白玉団子汁 さばのみそ煮 ごまあえ	かまぼこ さば みそ	 わかめ	 ほうれんそう	 しいたけ もやし	 こめ しらたまだんご さとう	ごま	636 24.2
28	金	コッペパン 牛乳 海の幸のクリーム煮 フレンチサラダ 冷凍パイン	えび いか かいばしら		 パセリ	 キャベツ アスパラ パイン	 コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	618 26.2

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。



季節の野菜として「にがうり」「きゅうり」「冬瓜」「なす」
「ピーマン」「かぼちゃ」を、季節の果物として「梨」を
献立に取り入れています。

十五夜の行事食として、9月27日(木)

に、「白玉団子汁」を献立に取り入れて



☆給食で使用している食材☆

学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、
または長崎県産の食材の使用に努めています。

● 佐世保産 … 米、牛乳、たまねぎ、しょうが、とうがん、にがうり、
なす、パセリ、たかなづけ、アスパラ

● 長崎県産 … えのきたけ、しいたけ、じゃがいも、トマト