



献立表



佐世保市立C7ロック小学

日	曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質	
			体をつくる(あか)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力をつくる(さいろ)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	赤飯 牛乳 かきたま汁 かにしゅうまい おひたし シュークリーム	あずき たまご かにしゅうまい	MILK	ねぎ こまつな	えのきたけ はくさい	こめもちこめ かたくりこ さとう シュークリーム	くろごま	684 22.8	
2	金	パイパン 牛乳 和風スパゲティ ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	MILK	パプリカ ほうれんそう	エリンギ しめじ きゅうり コーン	パイパン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	624 24.9	
5	月	チャーハン 牛乳 中華スープ いか天ぷら 塩もみきゅうり	やきぶた とうふ かまぼこ いか	MILK	ねぎ チンゲンサイ	もやし きゅうり	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	620 23.5	
6	火	食パン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト キウイ	とりにく まめ ベーコン	MILK	チーズ トマト パセリ	セロリー キウイ	しょくパン マカロニ じゃがいも	あぶら	624 24.4	
7	水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 すのもの	あつあげ とりにく てんぷら	MILK	こんぶ	いんげん れんこん しいたけ こんにゃく はくさい だいこん	こめ さといも さとう	あぶら ごま	653 24.9	
8	木	ごはん 牛乳 さつま汁 いわし天ぷら 牛肉とごぼうの煮物	とりにく みそ きゅうり てんぷら	MILK	いわし	ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	699 22.8	
9	金	はいがパン 牛乳 カレーうどん くるみあえ パナナ	ぶたにく てんぷら あぶらあげ	MILK	ねぎ ほうれんそう	キャベツ コーン バナナ	はいがパン うどん さとう	くるみ	678 26.5	
12	月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さけの塩焼き くきわかめのすのもの	とりにく あつあげ さけ	MILK	くきわかめ	ねぎ だいこん ごぼう きゅうり はくさい	こめ さといも かたくりこ さとう	ごまあぶら	606 28.1	
13	火	コッパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ オムレツ ほうれん草のソテー ほうチーズ	ベーコン たまご	MILK	チーズ	アスパラ トマト ほうれんそう	キャベツ エリンギ	コッパン じゃがいも	あぶら	622 26.9
14	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ごまじゃこサラダ みかん	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ	MILK	しらすぼし	にら ブロッコリー	しょうが キャベツ コーン みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	688 27.9
15	木	てまきごはん 牛乳 春雨汁 (ミンチなっとう きゅうり てまきのり)	ぎゅうにく ぶたにく なっとう えびだんご	MILK	のり	ねぎ	しょうが きゅうり もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	621 24.3
16	金	コッパン 牛乳 ちゃんぽん きなこ豆	ぶたにく かまぼこ てんぷら だいず きなこ	MILK	ねぎ	キャベツ もやし きくらげ	コッパン ちゃんぽんめん かたくりこ さとう	あぶら	609 27.8	
19	月	ごはん 牛乳 肉みそおでん わかめサラダ りんご	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ てんぷら うすらたまご みそ	MILK	わかめ	ブロッコリー	だいこん こんにゃく コーン りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	705 26.1
20	火	米粉パン 牛乳 さつまいもシチュー はくさいサラダ アーモンドフィッシュ	とりにく	MILK	チーズ いりこ	パセリ	コーン はくさい かぶ パプリカ	こめこパン さつまいも さとう	あぶら アーモンド ごま	641 26.1
21	水	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの天ぷら れんこんのきんぴら	とうふ かまぼこ さわら	MILK	ほうれんそう	まうれんそう	だいこん はくさい れんこん	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	638 21.9
22	木	きのこごはん 牛乳 みそ汁 あつやきたまご かおりあえ	あぶらあげ あつあげ みそ たまご	MILK	こまつな	えのきたけ しいたけ しめじ ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも		601 22.7	
26	月	麦ごはん 牛乳 五目煮 ブロッコリーのおひたし みかん	とりにく あつあげ てんぷら	MILK	こんぶ	ブロッコリー	れんこん ごぼう こんにゃく キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	695 25.4
27	火	はちみつパン 牛乳 はくさいスープ ししゃもフライ もやしのソテー	ミートボール	MILK	ししゃも	ピーマン	はくさい しめじ もやし コーン	はちみつパン マロニー こむぎこ パンこ	あぶら	603 26.5
28	水	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さばのしょうが煮 ごますあえ	とりにく あぶらあげ さば	MILK	わかめ	こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ しょうが キャベツ	こめ さとう	ごま	656 25.6
29	木	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ナッツごぼう パイン	ぎゅうにく だいず	MILK	いりこ	ねぎ まうれんそう	しめじ ごぼう パイン	こめ むぎ かたくりこ くろざとう	あぶら ピーナッツ	727 23.3
30	金	コッパン 牛乳 きつねうどん 大根サラダ ごまドレッシング りんご	あぶらあげ とりにく かまぼこ	MILK	ねぎ まうれんそう	だいこん りんご	コッパン さとう うどん	ごま ごまドレッシング	672 26.4	

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

秋の収穫のお祝いとして、11月1日に「赤飯」を実施します。
季節の果物として、「りんご」や「温州みかん」を献立に取り入れています。
11月8日の「いい歯の日」にちなみ、よく噛んでたべる献立として、「いわしの天ぷら」「牛肉とごぼうの煮物」を実施します。
新メニューとして11月29日に「ナッツごぼう」を実施します。



☆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、パセリ、アスパラ、ほうれんそう、れんこん、さつまいも
- 長崎県産 …… きゅうり、ねぎ、だいこん、しょうが、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、みかん