平成２６年度　　10 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Ａブロック小学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（水）	だいずいりたかなごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる きびなごフライ　ゆかりあえ	だいず あぶらあげ エビだんご	ぎゅうにゅう きびなご	たかな にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう はるさめ	あぶら	593 kcal 22.6g	くだもの
2（木）	しょくパン　ぎゅうにゅう ポトフ　オムレツ ほうれんそうのソテー　ブルーベリージャム	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ　だいこん たまねぎ　とうもろこし	しょくパン じゃがいも ジャム	あぶら	659 kcal 26.1g	かいそう
3（金）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ リャンバンウースー　りんご	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しょうが きゅうり　もやし りんご	こめ さとう　かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	664 kcal 22.9g	きのこ
6（月）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう	あぶら	665 kcal 26.0g	やさい
7（火）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる さけのしおやき　かわりきんぴら	あぶらあげ むぎみそ サケ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	なす　たまねぎ しいたけ　ごぼう れんこん	こめ さとう	ごまあぶら	591 kcal 26.4g	いも
8（水）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが ごまあえ　オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし　オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	667 kcal 21.1g	たまご
9（木）	にんじんごはん　ぎゅうにゅう やさいわん スパイシーフィッシュ　しおもみきゅうり	とりにく かまぼこ ホキ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	はくさい　しめじ しいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら	583 kcal 25.6g	まめ
10（金）	前期　終業式								
13（月）	体育の日								
14（火）	後期　始業式								
15（水）	ポークカレー　ぎゅうにゅう （むぎごはん） ドレッシングサラダ　みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご　キャベツ　きゅうり とうもろこし　みかん	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	704 kcal 20.6g	こざかな
16（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう きのこスパゲティ わふうサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しめじ えのきたけ　キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	606 kcal 22.8g	いも
17（金）	ごはん　ぎゅうにゅう とうふだんごじる さんまのつけ　もやしのおひたし	とうふ とりにく サンマ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい　たまねぎ しいたけ もやし　きゅうり	こめ しらたまこ さとう		650 kcal 24.3g	くだもの
20（月）	パインパン　ぎゅうにゅう にくいりワンタンじる だいがくいも	ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　もやし しいたけ	パインパン ワンタン　さとう さつまいも	あぶら ごま	676 kcal 20.0g	にゅうせいひん
21（火）	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる さばのみそに　おひたし	たまご とうふ サバ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん	こめ かたくりこ さとう		628 kcal 25.5g	やさい
22（水）	ごはん　ぎゅうにゅう あきのふくめに ごまずあえ　みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん　こんにゃく ごぼう　しめじ　きゅうり とうもろこし　みかん	こめ さといも さとう	あぶら くり ごま	638 kcal 19.2g	たまご
23（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ しらすぼしいりソテー　バナナ	ぶたにく　だいず いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ バナナ	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	626 kcal 27.0g	かいそう
24（金）	ごはん　ぎゅうにゅう いりどうふ ちゅうかだいこんサラダ　ミニゼリー	あいびきにく とうふ　エビ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん　きゅうり たまねぎ	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら	652 kcal 26.7g	やさい
27（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう マカロニのクリームに カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん あかピーマン	たまねぎ　グリンピース キャベツ　とうもろこし えだまめ	コッペパン マカロニ　じゃがいも こむぎこ　さとう	あぶら マーガリン	692 kcal 25.5g	きのこ
28（火）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる とびうおフライ　クーブイリチー	とうふ あぶらあげ トビウオ　ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ いんげん	こんにゃく　ごぼう	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら	638 kcal 24.8g	やさい
29（水）	おやこどんぶり　ぎゅうにゅう （むぎごはん） きりぼしだいこんのすのもの　オレンジ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　しいたけ きりぼしだいこん きゅうり　オレンジ	こめ　むぎ さとう かたくりこ	ごま	634 kcal 23.1g	まめ
30（木）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん こくとうまめ　りんご	ぶたにく イカ　かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし りんご	はちみつパン めん　かたくりこ くろざとう　さとう	あぶら	640 kcal 29.0g	こざかな
31（金）	ごはん　ぎゅうにゅう にくみそおでん アーモンドあえ	あいびきにく あつあげ　てんぷら こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん　こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	あぶら アーモンド	670 kcal 26.6g	くだもの

＊献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では「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。

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・さつまいも・なす・パセリ
長崎県産
トビウオ・きゅうり・だいこん・ねぎ・しょうが・しいたけ
えのきたけ・みかん

10月10日は目の愛護デー

目のはたらきのために「ビタミンA」が必要です。また、「アントシアニン」というポリフェノールは目の健康によいといわれています。10月9日の給食には、ビタミンAの多い「にんじんごはん」が登場します。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は、20日(月)に、佐世保市産さつまいもを使用した大学芋の実施を予定しています。

平成２６年度　　10 月　　学校給食献立予定表　　佐世保市立Ａブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	力や体になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（水）	大豆入り高菜ごはん　牛乳 はるさめ汁 きびなごフライ　ゆかりあえ	大豆 油あげ エビだんご	牛乳 きびなご	たかな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 はるさめ	油	731 kcal 27.6g	くだもの
2（木）	食パン　牛乳 ポトフ　オムレツ ほうれん草のソテー　ブルーベリージャム	ウインナー 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ　だいこん たまねぎ　とうもろこし	食パン じゃがいも ジャム	油	804 kcal 31.4g	かいそう
3（金）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー　りんご	あいびき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　しょうが きゅうり　もやし りんご	米 砂糖　かたくりこ はるさめ	油 ごま油	838 kcal 27.9g	きのこ
6（月）	パーカーハウスパン　牛乳 コーンポタージュ 煮こみハンバーグ　ゆでキャベツ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも 砂糖	油	850 kcal 32.7g	やさい
7（火）	ごはん　牛乳 みそしる さけの塩焼き　変わりきんぴら	油あげ 麦みそ サケ	牛乳	葉ねぎ にんじん	なす　たまねぎ しいたけ　ごぼう れんこん	米 砂糖	ごま油	727 kcal 29.4g	いも
8（水）	ごはん　牛乳 肉じゃが ごまあえ　オレンジ	ぎゅう肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく もやし　オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	847 kcal 25.7g	たまご
9（木）	にんじんごはん　牛乳 野菜わん スパイシーフィッシュ　塩もみきゅうり	とり肉 かまぼこ ホキ	牛乳 しらすぼし	にんじん ほうれん草	はくさい　しめじ しいたけ きゅうり	米 砂糖	油	714 kcal 31.4g	まめ
10（金）	前期　終業式								
13（月）	体育の日								
14（火）	後期　始業式								
15（水）	ポークカレー　牛乳 （麦ごはん） ドレッシングサラダ　みかん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご　キャベツ　きゅうり とうもろこし　みかん	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	885 kcal 25.0g	こざかな
16（木）	コッペパン　牛乳 きのこスパゲティ 和風サラダ	ベーコン	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	たまねぎ　しめじ えのきたけ　キャベツ	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	765 kcal 28.2g	いも
17（金）	ごはん　牛乳 豆腐だんご汁 さんまの煮つけ　もやしのおひたし	豆腐 とり肉 サンマ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい　たまねぎ しいたけ もやし　きゅうり	米 しらたまこ 砂糖		793 kcal 28.2g	くだもの
20（月）	パインパン　牛乳 肉入りワンタン汁 大学いも	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　もやし しいたけ	パインパン ワンタン　砂糖 さつまいも	油 ごま	865 kcal 24.5g	にゅうせいひん
21（火）	ごはん　牛乳 かきたま汁 さばのみそ煮　おひたし	たまご とうふ サバ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	たまねぎ だいこん	米 かたくりこ 砂糖		806 kcal 32.1g	やさい
22（水）	ごはん　牛乳 秋のふくめ煮 ごま酢あえ　みかん	とり肉	牛乳	にんじん	れんこん　こんにゃく ごぼう　しめじ　きゅうり とうもろこし　みかん	米　くり さといも 砂糖	油 くり ごま	796 kcal 23.1g	たまご
23（木）	たまごパン　牛乳 ポークビーンズ しらすぼしいりソテー　バナナ	ぶた肉　だいず いんげんまめ ひよこまめ	牛乳 しらすぼし	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ バナナ	たまごパン じゃがいも 砂糖	油	786 kcal 33.6g	かいそう
24（金）	ごはん　牛乳 いり豆腐 中華大根サラダ　ミニゼリー	あいびき肉 とうふ　エビ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん　きゅうり たまねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま 油	824 kcal 33.0g	やさい
27（月）	コッペパン　牛乳 マカロニのクリーム煮 カラフルサラダ	とり肉	牛乳 調理用牛乳 こなチーズ	にんじん あかピーマン	たまねぎ　グリンピース キャベツ　とうもろこし えだまめ	コッペパン マカロニ　じゃがいも こむぎこ　砂糖	油 マーガリン	814 kcal 29.8g	きのこ
28（火）	ごはん　牛乳 けんちん汁 とびうおフライ　クーブイリチー	とうふ 油あげ トビウオ　ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ いんげん	こんにゃく　ごぼう	米 さつまいも 砂糖	ごま油 油	779 kcal 28.2g	やさい
29（水）	おやこどんぶり　牛乳 （麦ごはん） 切り干し大根の酢の物　オレンジ	たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ きりぼしだいこん きゅうり　オレンジ	米　麦 砂糖 かたくりこ	ごま	797 kcal 28.3g	まめ
30（木）	はちみつパン　牛乳 ちゃんぽん 黒糖豆　りんご	ぶた肉 イカ　かまぼこ だいず	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし りんご	はちみつパン めん　かたくりこ くろざとう　砂糖	油	807 kcal 36.2g	こざかな
31（金）	ごはん　牛乳 肉みそおでん アーモンドあえ	あいびき肉 あつあげ　てんぷら 米みそ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	だいこん　こんにゃく もやし	米 さといも 砂糖	油 アーモンド	852 kcal 32.7g	くだもの

＊献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校給食では「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。

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・れんこん・さつまいも・なす・パセリ
長崎県産
トビウオ・きゅうり・だいこん・ねぎ・しょうが・しいたけ
えのきたけ・みかん

＊毎月１９日は食育の日です。今月は、20日(月)に、佐世保市産さつまいも　　)実施を予定しています。



10月10日は目の愛護デー

目のはたらきのために「ビタミンA」が必要です。また、「アントシアニン」というポリフェノールは目の健康によいといわれています。10月9日の給食には、ビタミンAの多い「にんじんごはん」が登場します。