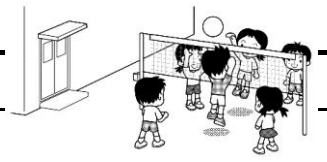
平成27年　10月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立	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 kcal / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（木）	たまごパン　ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ しらすぼしいりソテー	あいびきにく	ぎゅうにゅう こなチーズ しらすぼし	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ なす キャベツ	たまごパン スパゲティ	あぶら	604 kcal 25.6g	さかな
2（金）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん さばのしょうがに　あまずキャベツ	とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい　ごぼう しめじ キャベツ	こめ さとう		618 kcal 23.9g	にゅうせいひん
5（月）	パインパン　ぎゅうにゅう レンズまめのスープ しいらのレモンソースあえ　ゆかりあえ	とりにく レンズまめ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん レモン	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	611 kcal 30.0g	やさい
6（火）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ ピーナッツナムル　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 にら	たまねぎ　しょうが もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ピーナッツ	661 kcal 24.4g	にゅうせいひん
7（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに いわしのうめに　おかかいため	とりにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく　れんこん ごぼう　しいたけ キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	698 kcal 25.9g	かいそう
8（木）	にんじんごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる ししゃもいそのかフライ　しおもみきゅうり	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし ししゃも	にんじん はねぎ	ごぼう　しいたけ こんにゃく きゅうり	こめ さとう	あぶら	606 kcal 21.8g	いも
9（金）	終業式								
12（月）	体育の日								
13（火）	始業式								
14（水）	とうふのカレーライス　ぎゅうにゅう （むぎごはん） こんぶサラダ　オレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり オレンジ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	656 kcal 20.2g	やさい
15（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう きのこシチュー だいがくいも　ミニピーチゼリー	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 パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	コッペパン さつまいも さとう　ゼリー	あぶら ごま	692 kcal 22.7g	やさい
16（金）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる あつやきたまご　かわりきんぴら	あつあげ たまご むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ なす ごぼう　れんこん	こめ さとう	ごまあぶら	623 kcal 22.6g	いも
19（月）	こめこパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん こまつなサラダ　みかん	とりにく かまぼこ　あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ レモン キャベツ　みかん	こめこパン さとう うどん	あぶら	608 kcal 26.3g	かいそう
20（火）	ビビンバ　ぎゅうにゅう （むぎごはん・やきにく・ナムル・きんしたまご） わかめスープ	ぶたにく　こめみそ たまご つみれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ　えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	607 kcal 27.3g	こざかな
21（水）	ごはん　ぎゅうにゅう あきのふくめに さけのしおやき　おひたし	とりにく さけ	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 もやし　コーン	こめ さといも さとう	あぶら くり	648 kcal 27.5g	まめ
22（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう カレービーンズ オムレツ　キャベツのソテー	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	658 kcal 29.9g	くだもの
23（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ とりにくのカシューナッツいため	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン	たまねぎ　もやし しょうが たけのこ	こめ かたくりこ さとう	あぶら カシューナッツ	670 kcal 23.5g	にゅうせいひん
26（月）	しょくパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン　スライスチーズ	とりにく あいびきにく ひよこまめ　いんげんまめ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ	しょくパン マカロニ	あぶら	622 kcal 28.4g	やさい
27（火）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる　さんまのかぼすレモンに きりぼしだいこんのいために	とうふ　あぶらあげ さんま てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう ゆでぼしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	674 kcal 23.6g	くだもの
28（水）	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる とりのてりやき　いそかあえ	たまご かまぼこ とりにく	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 キャベツ	こめ かたくりこ さとう		584 kcal 23.6g	きのこ
29（木）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ　しろはなまめコロッケ ゆでキャベツ　いっしょくソース	とりにく まめコロッケ	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 コーン　クリームコーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	あぶら	660 kcal 24.4g	やさい
30（金）	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに　くきわかめのすのもの みかん　ふりかけ	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ きゅうり みかん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	655 kcal 21.7g	いも





＊献立や使用する食材は時季や天候、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。

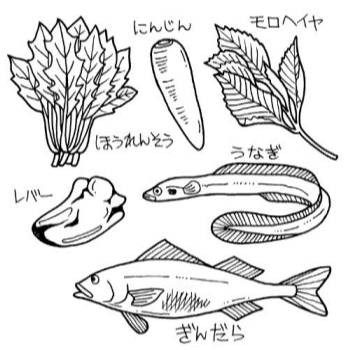
10月の地場産物

【佐世保市産】
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・れんこん・なす

【長崎県産】
葉ねぎ・しょうが・しいたけ・エリンギ・えのきたけ・みかん
だいこん

10月10日は目の愛護デー

目の健康や視力を保つために
よい栄養素は、ビタミンＡです。ビタミンＡは、たらなどの魚介類やレバーに多く含まれています。また、にんじんやほうれんそうは、体内でビタミンＡに変わるカロテンを多く含んでいます。



＊毎月１９日は食育の日です。この日は佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。

平成27年　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	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（木）	卵パン　牛乳 なす入りミートスパゲティ しらす干し入りソテー	あいびき肉	牛乳 粉チーズ しらすぼし	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ なす キャベツ	卵パン スパゲティ	油	763 kcal 31.8g	魚
2（金）	ごはん　牛乳 野菜わん さばのしょうが煮　甘酢キャベツ	豆腐 かまぼこ さば	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい　ごぼう しめじ キャベツ	米 砂糖		797 kcal 29.7g	乳製品
5（月）	パインパン　牛乳 レンズ豆のスープ しいらのレモンソースあえ　ゆかりあえ	とり肉 レンズ豆 しいら	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん レモン	パインパン じゃがいも 砂糖	油	777 kcal 37.5g	野菜
6（火）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 ピーナッツナムル　りんご	あいびき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら	たまねぎ　しょうが もやし りんご	米 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ピーナッツ	829 kcal 30.0g	乳製品
7（水）	ごはん　牛乳 筑前煮 いわしのうめ煮　おかか炒め	とり肉 いわし かつお節	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく　れんこん ごぼう　しいたけ キャベツ	米 さといも 砂糖	油	882 kcal 31.6g	海そう
8（木）	にんじんごはん　牛乳 とりごぼう汁 ししゃも磯の香フライ　塩もみきゅうり	とり肉 油揚げ	牛乳 しらすぼし ししゃも	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　しいたけ こんにゃく きゅうり	米 砂糖	油	776 kcal 27.3g	いも
9（金）	終業式								
12（月）	体育の日								
13（火）	始業式								
14（水）	豆腐のカレーライス　牛乳 （麦ごはん） 昆布サラダ　オレンジ	ぶた肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり オレンジ	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	807 kcal 24.0g	野菜
15（木）	コッペパン　牛乳 きのこシチュー 大学芋　ミニピーチゼリー	とり肉	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	コッペパン さつまいも 砂糖　ゼリー	油 ごま	871 kcal 27.9g	野菜
16（金）	ごはん　牛乳 みそ汁 厚焼きたまご　変わりきんぴら	厚揚げ 卵 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ なす ごぼう　れんこん	米 砂糖	ごま油	764 kcal 26.0g	いも
19（月）	米粉パン　牛乳 五目うどん 小松菜サラダ　みかん	とり肉 かまぼこ　油揚げ ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ レモン キャベツ　みかん	米粉パン 砂糖 うどん	油	758 kcal 32.5g	海そう
20（火）	ビビンバ　牛乳 （麦ごはん・焼き肉・ナムル・錦糸卵） わかめスープ	ぶた肉　米みそ 卵 つみれ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが もやし たまねぎ　えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま ごま油 油	769 kcal 33.4g	小魚
21（水）	ごはん　牛乳 秋の含め煮 さけの塩焼き　おひたし	とり肉 さけ	牛乳	にんじん	れんこん　こんにゃく ごぼう　しめじ もやし　コーン	米 さといも 砂糖	油 くり	803 kcal 31.5g	豆
22（木）	コッペパン　牛乳 カレービーンズ オムレツ　キャベツのソテー	ぶた肉 大豆 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	766 kcal 35.0g	果物
23（金）	ごはん　牛乳 中華スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン	たまねぎ　もやし しょうが たけのこ	米 かたくり粉 砂糖	油 カシューナッツ	847 kcal 28.8g	乳製品
26（月）	食パン　牛乳 コンソメスープ チリコンカーン　スライスチーズ	とり肉 あいびき肉 ひよこ豆　いんげん豆	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ	食パン マカロニ	油	750 kcal 33.5g	野菜
27（火）	ごはん　牛乳 けんちん汁　さんまのかぼすレモン煮 切り干し大根の炒め煮	豆腐　油揚げ さんま てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう ゆで干しだいこん	米 さといも 砂糖	油 ごま油	815 kcal 27.0g	果物
28（水）	ごはん　牛乳 かきたま汁 鶏の照り焼き　磯香あえ	卵 かまぼこ とり肉	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	米 かたくり粉 砂糖		793 kcal 32.8g	きのこ
29（木）	パーカーハウスパン　牛乳 コーンポタージュ　白花豆コロッケ ゆでキャベツ　一食ソース	とり肉 豆コロッケ	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン　クリームコーン キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	油	856 kcal 30.6g	野菜
30（金）	ごはん　牛乳 かぼちゃのそぼろ煮　茎わかめの酢の物 みかん　ふりかけ	とり肉 厚揚げ てんぷら	牛乳 くきわかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ きゅうり みかん	米 砂糖	油 ごま油	812 kcal 26.4g	いも

＊献立や使用する食材は時季や天候、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。

10月の地場産物

【佐世保市産】

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・れんこん・なす

【長崎県産】

葉ねぎ・しょうが・しいたけ・エリンギ・えのきたけ・みかん

だいこん

10月10日は目の愛護デー

目の健康や視力を保つために

よい栄養素は、ビタミンＡです。ビタミンＡは、たらなどの魚介類やレバーに多く含まれています。また、にんじんやほうれんそうは、体内でビタミンＡに変わるカロテンを多く含んでいます。



＊毎月１９日は食育の日です。この日は佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。