平成28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 g	家庭で食べてほしい食品
3（月）	たまごパン　ぎゅうにゅう いかてんうどん ひじきサラダ	とりにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	たまごパン うどんめん さとう	あぶら	666 kcal 26.7g	やさい
4（火）	ハヤシライス　ぎゅうにゅう （むぎごはん） りんごサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース　キャベツ きゅうり　りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	676 kcal 19.4g	こざかな
5（水）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる いわしのうめに　ごまあえ	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう　しいたけ こんにゃく キャベツ	こめ さとう	ごま	611 kcal 22.7g	まめ
6（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう キャロットポタージュ オムレツ　もやしのソテー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう 調理ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	628 kcal 26.8g	かいそう
7（金）	前期終了式								
10（月）	体育の日								
11（火）	後期始業式								
12（水）	ごはん　ぎゅうにゅう えびだんごスープ チンジャオロースー	えびだんご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし　エリンギ ヤングコーン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 kcal 23.1g	にゅうせいひん
13（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ チーズポテト　バナナ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ - キャベツ　バナナ	コッペパン じゃがいも	ごまあぶら マーガリン	606 kcal 23.9g	きのこ
14（金）	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまじる さばみぞれに　いそかあえ	たまご かまぼこ さば	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	647 kcal 23.3g	こざかな
17（月）	しょくパン　ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ペンネのミートソース　ｽﾗｲｽチーズ	とりにく あいびきにく いんげんまめ　ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ コーン	しょくパン ペンネマカロニ さとう	あぶら	675 kcal 29.3g	やさい
18（火）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル	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 もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	649 kcal 26.8g	いも
19（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ひょっつるのおすいもの おさかなぎょうざ　うらかみそぼろ	とうふ　かまぼこ ぶたにく　てんぷら おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう ひょっつるわかめ	にんじん はねぎ いんげん	はくさい　えのきたけ こんにゃく　ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	589 kcal 20.9g	くだもの
20（木）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう カレーにくじゃが しらすぼしいりソテー	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　こんにゃく えだまめ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	598 kcal 26.6g	にゅうせいひん
21（金）	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　あつやきたまご おひたし　みかん	ぶたにく あぶらあげ たまご　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん　こんにゃく ごぼう　しょうが はくさい　みかん	こめ さといも さとう		635 kcal 22.1g	こざかな
24（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに フレンチサラダ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	635 kcal 22.1g	さかな
25（火）	キムチチャーハン　ぎゅうにゅう わかめスープ　ししゃもフライ しおもみきゅうり	ぶたにく しろみざかなつみれ （たら　たい）	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ピーマン	たまねぎ　キムチ えのきたけ きゅうり	こめ	あぶら	609 kcal 25.3g	くだもの
26（水）	とうふのそぼろどん　ぎゅうにゅう （むぎごはん） ごまドレッシングあえ	とうふ　たまご とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ　キャベツ きゅうり	こめ　むぎ さとう　かたくりこ マロニー	あぶら ごまあぶら ごま	664 kcal 28.9g	まめ
27（木）	レーズンパン　ぎゅうにゅう さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー　ミニピーチゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう 調理ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン しめじ	レーズンパン さつまいも ピーチゼリー	あぶら	614 kcal 22.0g	かいそう
28（金）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　さんまのかぼすレモンに ゆかりあえ　りんご	とりにく かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい　ごぼう しめじ　だいこん あかじそ　りんご	こめ		648 kcal 22.5g	いも
31（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん りんかけだいず　みかん	ぶたにく　いか てんぷら　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 みかん	コッペパン ちゃんぽんめん さとう　かたくりこ	あぶら	632 kcal 29.0g	きのこ

＊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

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

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ
長崎県産
葉ねぎ・大根・しいたけ・エリンギ・だいず

平成28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 kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
3（月）	卵パン　牛乳 いか天うどん ひじきサラダ	鶏肉 いか かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん 根深ねぎ	玉ねぎ きゅうり コーン	たまごパン うどんめん 砂糖	油	885 kcal 34.5g	野菜
4（火）	ハヤシライス　牛乳 （麦ごはん） りんごサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース　キャベツ きゅうり　りんご	米 麦 砂糖	油	858 kcal 23.7g	小魚
5（水）	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの梅煮　ごまあえ	鶏肉 油揚げ いわし	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう　しいたけ こんにゃく キャベツ	米 砂糖	ごま	767 kcal 27.3g	豆
6（木）	コッペパン　牛乳 キャロットポタージュ オムレツ　もやしのソテー	鶏肉 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	油	767 kcal 32.5g	海藻
7（金）	前期終了式								
10（月）	体育の日								
11（火）	後期始業式								
12（水）	ごはん　牛乳 えび団子スープ チンジャオロースー	えび団子 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ もやし　エリンギ ヤングコーン	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	775 kcal 28.2g	乳製品
13（木）	コッペパン　牛乳 千切り野菜のスープ チーズポテト　バナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ - キャベツ　バナナ	コッペパン じゃがいも	ごま油 マーガリン	818 kcal 30.0g	きのこ
14（金）	ごはん　牛乳 かきたま汁 さばみぞれ煮　磯香あえ	卵 かまぼこ さば	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米 片栗粉 砂糖	油	836 kcal 29.1g	小魚
17（月）	食パン　牛乳 とうもろこしのスープ ペンネのミートソース　ｽﾗｲｽチーズ	鶏肉 合挽肉 いんげん豆　ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	玉ねぎ コーン	しょくパン ペンネ 砂糖	油	816 kcal 34.6g	野菜
18（火）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	合挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　しょうが もやし きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	823 kcal 33.1g	芋
19（水）	ごはん　牛乳 ひょっつるのお吸い物 お魚ぎょうざ　浦上そぼろ	豆腐　かまぼこ 豚肉　てんぷら お魚ぎょうざ	牛乳 ひょっつる	にんじん 葉ねぎ いんげん	白菜　えのきたけ こんにゃく　ごぼう もやし	米 砂糖	油	758 kcal 25.9g	果物
20（木）	黒砂糖パン　牛乳 カレー肉じゃが しらすぼし入りソテー	豚肉 てんぷら	牛乳 しらすぼし	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ　こんにゃく えだまめ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも 砂糖	油	804 kcal 34.7g	乳製品
21（金）	ごはん　牛乳 豚汁　厚焼卵 おひたし　みかん	豚肉 油揚げ 卵　麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん　こんにゃく ごぼう　しょうが 白菜　みかん	米 さといも 砂糖		773 kcal 25.4g	小魚
24（月）	コッペパン　牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 フレンチサラダ	ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	768 kcal 30.6g	魚
25（火）	キムチチャーハン　牛乳 わかめスープ　ししゃもフライ 塩もみきゅうり	豚肉 たら タイ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ きゅうり	米	油	804 kcal 32.0g	果物
26（水）	豆腐のそぼろ丼　牛乳 （麦ごはん） ごまドレッシングあえ	豆腐　卵 鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ　キャベツ きゅうり	米　麦 砂糖　片栗粉 マロニー	油 ごま油 ごま	837 35.7 28.9g	豆
27（木）	レーズンパン　牛乳 さつまいもシチュー ほうれん草のソテー　ミニピーチゼリー	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	玉ねぎ コーン しめじ	レーズンパン さつまいも ピーチゼリー	油	823 kcal 28.5g	海藻
28（金）	ごはん　牛乳 野菜わん　さんまのかぼすレモン煮 ゆかりあえ　りんご	鶏肉 かまぼこ さんま	牛乳	にんじん	白菜　ごぼう しめじ　だいこん あかじそ　りんご	米		782 kcal 26.8g	芋
31（月）	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆　みかん	豚肉　いか てんぷら　かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ　玉ねぎ もやし みかん	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖　片栗粉	油	784 kcal 35.6g	きのこ

＊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。

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ
長崎県産
葉ねぎ・大根・しいたけ・エリンギ・だいず

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