平成28年　10 月 学校給食献立表　佐世保市Bブロック小学校

日	曜	献立	体をつくる（赤） 1群	2群	体の調子をととのえる（みどり） 3群	4群	熱や力になる(黄色) 5群	6群	小学校 エネルギー たんぱく質
3	月	コッペパン　ぎゅうにゅう さつまいものシチュー てりやきチキン　ブロッコリーサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	パン さつまいも さとう りんごす	あぶら	630 kcal 27.2g
4	火	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに さんまのうめに　かおりあえ	あいびきにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	697 kcal 24.6g
5	水	たまごパン　ぎゅうにゅう やさいスープ ペンネのミートソース　バナナ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマトかん	たまねぎ　だいこん はくさい　エリンギ バナナ	パン ペンネ さとう	あぶら	603 kcal 27.1g
6	木	にんじんごはん　ぎゅうにゅう にくだんごじる しろはなまめのコロッケ　おひたし	つくね とうふ しろはなまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	646 kcal 22.0g
7	金	前期終業式							
11	火	後期始業式							
12	水	くろざとうパン　ぎゅうにゅう わんたんじる いわしのてんぷら　ひじきサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし きゅうり　コーン	パン ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	614 kcal 26.3g
13	木	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる あつやきたまご　うらかみそぼろ	とうふ たまご　ぶたにく さつまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　だいこん ごぼう　もやし こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	614 kcal 22.8g
14	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス ドレッシングサラダ　りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ グリンピース　しめじ きゅうり　りんご	ごはん　むぎ さとう	あぶら	645 kcal 19.3g
17	月	パインパン　ぎゅうにゅう ちからうどん わふうサラダ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　はくさい キャベツ	パン　うどん もちいなり さとう	あぶら	680 kcal 24.5g
18	火	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ えびしゅうまい　こまつなのおかかいため　みた	とびうおだんご とうふ　かつおぶし えびしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし みかん	ごはん	ごまあぶら	598 kcal 24.7g
19	水	こめこパン　ぎゅうにゅう ポトフ おさかなコロッケ　ほうれんそうのソテー	とりにく あじ ミニウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　だいこん キャベツ　コーン	パン じゃがいも	あぶら	594 kcal 27.3g
20	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ もやしときゅうりのナムル	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　エリンギ しょうが　もやし きゅうり	ごはん　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	677 kcal 28.4g
21	金	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる さんまのおかかに　にんじんしりしり	ぶたにく さんま　ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	ごはん はるさめ	あぶら	629 kcal 23.2g
24	月	コッペパン　ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに カラフルサラダ　みかん　かたぬきチーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン	たまねぎ　キャベツ えだまめ　コーン みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	672 kcal 24.2g
25	火	ごはん　ぎゅうにゅう ふくめに さけのしおやき　あまずあえ	とりにく さつまあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう　はくさい こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	632 kcal 27.5g
26	水	コッペパン　ぎゅうにゅう ごもくビーフン だいずといりこのあげに　オレンジ	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　オレンジ	パン ビーフン　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	613 kcal 27.4g
27	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん きりぼしだいこんのすのもの	とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん	ごはん　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	648 kcal 26.9g
28	金	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに　れんこんのきんぴら	とうふ かまぼこ さば　こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	617 kcal 24.2g
31	月	しょくパン　ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ しらすぼしいりソテー　チョコジャム	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ	パン	あぶら チョコジャム	662 kcal 24.9g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

10月10日は目の愛護デ

毎日の勉強や、テレビを見たりゲームをしたりする中
私たちは気づかないうちに目をたくさん使っています。
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、うなぎやレバー、緑黄色野菜に多く含まれています。
ビタミンAたっぷりの食材を食べて、目をいたわりましょう。

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・れんこん・パセリ
★長崎県産：あじ・みかん・ねぎ・だいこん・エリンギ・ほうれんそう・わかめ

★6日は目の愛護デーのメニューとして、ビタミンAたっぷりの「にんじんごはん」を予定しています。

毎月１９日は食育の日

平成28年　10 月 学校給食献立表　佐世保市Bブロック中学校

日	曜	献立	体をつくる（赤） 1群	2群	体の調子をととのえる（みどり） 3群	4群	熱や力になる(黄色) 5群	6群	中学校 エネルギー / たんぱく質
3	月	コッペパン　牛乳 さつまいものシチュー 照り焼きチキン　ブロッコリーサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	パン さつまいも さとう りんごす	あぶら	769 kcal 32.0g
4	火	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さんまの梅煮　かおりあえ	あいびきにく さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	861 kcal 28.9g
5	水	たまごパン　牛乳 野菜スープ ペンネのミートソース　バナナ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマトかん	たまねぎ　だいこん はくさい　エリンギ バナナ	パン ペンネ さとう	あぶら	788 kcal 34.3g
6	木	にんじんごはん　牛乳 肉団子汁 白花豆のコロッケ　おひたし	つくね とうふ しろはなまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	826 kcal 26.9g
7	金	前期終業式							
11	火	後期始業式							
12	水	黒砂糖パン　牛乳 わんたん汁 いわしの天ぷら　ひじきサラダ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし きゅうり　コーン	パン ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	783 kcal 32.8g
13	木	ごはん　牛乳 みそ汁 厚焼き玉子　浦上そぼろ	とうふ たまご　ぶたにく さつまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ　だいこん ごぼう　もやし こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	769 kcal 27.0g
14	金	麦ごはん　牛乳 ハヤシライス ドレッシングサラダ　りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ グリンピース　しめじ きゅうり　りんご	ごはん　むぎ さとう	あぶら	810 kcal 23.4g
17	月	パインパン　牛乳 カうどん 和風サラダ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　はくさい キャベツ	パン　うどん もちいなり さとう	あぶら	835 kcal 29.6g
18	火	ゆかりごはん　牛乳 わかめスープ えびしゅうまい　小松菜のおかか炒め　みかん	とびうおだんご とうふ　かつおぶし えびしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし みかん	ごはん	ごまあぶら	763 kcal 30.6g
19	水	米粉パン　牛乳 ポトフ お魚コロッケ　ほうれん草のソテー	とりにく あじ ミニウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　だいこん キャベツ　コーン	パン じゃがいも	あぶら	765 kcal 35.0g
20	木	麦ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　エリンギ しょうが　もやし きゅうり	ごはん　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	857 kcal 35.0g
21	金	ごはん　牛乳 春雨汁 さんまのおかか煮　にんじんしりしり	ぶたにく さんま　ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	ごはん はるさめ	あぶら	797 kcal 28.4g
24	月	コッペパン　牛乳 じゃがいものウインナー煮 カラフルサラダ　みかん　型抜きチーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン	たまねぎ　キャベツ えだまめ　コーン みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	821 kcal 29.0g
25	火	ごはん　牛乳 含め煮 さけの塩焼き　甘酢あえ	とりにく さつまあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう　はくさい こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	783 kcal 31.4g
26	水	コッペパン　牛乳 五目ビーフン 大豆といりこの揚げ煮　オレンジ りんごジャム	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　オレンジ	パン　ジャム ビーフン　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	763 kcal 32.5g
27	木	麦ごはん　牛乳 豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の酢の物	とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん	ごはん　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	820 kcal 33.2g
28	金	ごはん　牛乳 すまし汁 さばのみそ煮　れんこんのきんぴら	とうふ かまぼこ さば　こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	790 kcal 30.2g
31	月	食パン　牛乳 パンプキンポタージュ しらす干し入りソテー　チョコジャム	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ	パン	あぶら チョコジャム	800 kcal 30.0g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

10月10日は目の愛護デ

毎日の勉強や、テレビを見たりゲームをしたりする中

私たちは気づかないうちに目をたくさん使っています。

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、うなぎやレバー、緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンAたっぷりの食材を食べて、目をいたわりましょう。

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・きゅうり・れんこん・パセリ
★長崎県産：あじ・みかん・ねぎ・だいこん・エリンギ・ほうれんそう・わかめ

★６日は目の愛護デーのメニューとして、ビタミンAたっぷりの「にんじんごはん」を予定しています。

毎月１９日は食育の日