

平成29年

10月

学校給食献立予定表



佐世保市立A7ブロック小学校

日 (曜)	こんだて 献立	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつちから 熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
2 (月)	たまごパン ラビオリスープ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう コロック		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし	たまごパン ラビオリ さとう コロック	あぶら	609 kcal 23.7g	 さかな	
3 (火)	ごはん チャーシャンドウフ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり セロリ しょうが にんにく エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	653 kcal 23.9g	 かいそう	
4 (水)	にんじんごはん しらたまだんごじる てりやきチキン あますキャベツ	ぎゅうにゅう ももゼリー	とりにく てりやきチキン かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ	こめ さとう しらたまだんご ももゼリー	605 kcal 22.7g	 まめ	
5 (木)	コッペパン まめのポタージュ オムレツ しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう	とりにく しろういげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう 調理ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら	636 kcal 29.1g	 やさい
6 (金)	前期終業式									
9 (月)	体育の日									
10 (火)	後期始業式									
11 (水)	カレーピラフ コンソメスープ えびカツ	ぎゅうにゅう バナナ	とりにく ウインナー えびカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パナナ キャベツ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	627 kcal 22.1g	 にゅうせいひん
12 (木)	コッペパン きつねうどん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン みかん	コッペパン うどん さとう	あぶら	646 kcal 25.5g	 きのこ
13 (金)	ごはん くりつぽ さんまのかんろに	ぎゅうにゅう ごまあえ	とりにく あつあげ さんま こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも くり さとう	あぶら ごま	699 kcal 24.7g	 かいそう
16 (月)	コッペパン イタリアンスープ チリコンカーン いっしょくこざかな	ぎゅうにゅう	とりにく たまご あいびきにく ミックスピーズ	ぎゅうにゅう こなチーズ こざかな	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コッペパン パンこ	あぶら	610 kcal 31.0g	 やさい
17 (火)	ごはん にくじゃが こまつなサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	689 kcal 24.5g	 くだもの
18 (水)	ごはん ひよつるのすいもの さかなフライ いっしょくソース	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ いっしょくソース	とうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん はねぎ	はくさい キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	618 kcal 25.1g	 いも
19 (木)	くろざとうパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう みかん	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 エリンギ みかん	くろざとうパン さつまいも	あぶら	620 kcal 22.4g	 まめ
20 (金)	ごはん いりどうふ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら	640 kcal 27.0g	 やさい
23 (月)	パンパン わふうスパゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン えだまめ	パンパン スパゲティ さとう	あぶら	632 kcal 24.3g	 さかな
24 (火)	ごはん かきたまじる さばゆずみそに いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう おひたし	たまご さば なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ	680 kcal 28.5g	 くだもの	
25 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) りんご もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし りんご	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	680 kcal 20.2g	 こざかな
26 (木)	コッペパン じゃがいものウインナーに フレンチサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら	635 kcal 20.9g	 にゅうせいひん
27 (金)	あきのかりごはん やさいわん ししゃもフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん ほうれんそう あかじそ	はくさい ごぼう だいこん しめじ	こめ さつまいも	あぶら	611 kcal 21.8g	 まめ
30 (月)	こめこパン ちゃんぽん りんかけだいず みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ みかん	こめこパン ちゃんぽんめん さとう かたくりこ	あぶら	605 kcal 28.9g	 さかな
31 (火)	ごはん ぶたじる いわしのおかか きんぴら	ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ いわし さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく しょうが ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	687 kcal 26.6g	 くだもの

* 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10日は目の愛護デー

* 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。

佐世保市産
牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・れんこん・
ほうれんそう・さつまいも
長崎県産
精白米・葉ねぎ・大根・しいたけ・エリンギ・
納豆・みかん

目の健康を保つために必要な栄養素は“ビタミンA”
です。
ビタミンAは、うなぎ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などの色の
濃い野菜は、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。

平成29年

10 月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう
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 こんだて	からだをつくる (赤) あか		からだを調子を整える (緑) みどり		ねつちから 熱や力になる (黄) き		エネルギー たんぱく質 たんぱく質	家庭で食べてほしい食品 けいたいであけてほしいひん	
		1群 たんぱく質 たんぱく質	2群 カルシウム カルシウム	3群 緑黄色野菜 りよくしよくさい	4群 その他の野菜 そこのさい	5群 炭水化物 たんずいかぶつ	6群 脂質 ししつ			
2 (月)	たまごパン ラビオリスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳 コロッケ		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし	たまごパン ラビオリ さとう コロッケ	あぶら	829 kcal 31.3g	 さかな
3 (火)	ごはん 家常豆腐 中華風和え物	牛乳	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり セロリ しょうが にんにく エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	825 kcal 29.2g	 かいそう
4 (水)	にんじんごはん 白玉団子汁 照り焼きチキン	牛乳 ももゼリー 甘酢キャベツ	とりにく てりやきチキン かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ	こめ さとう しらたまだんご ももゼリー		741 kcal 27.3g	 まめ
5 (木)	コッペパン 豆のポタージュ オムレツ	牛乳 塩もみきゅうり	とりにく しろいんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう 調理ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら	782 kcal 35.4g	 やさい
6 (金)	前期終業式									
9 (月)	体育の日									
10 (火)	後期始業式									
11 (水)	カレーピラフ コンソメスープ えびカツ	牛乳 バナナ	とりにく ウインナー えびカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ バナナ キャベツ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	787 kcal 26.7g	 にゅうせいひん
12 (木)	コッペパン きつねうどん ひじきサラダ	牛乳 みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン みかん	コッペパン うどん さとう	あぶら	789 kcal 30.9g	 きのこ
13 (金)	ごはん くりつぽ さんまのかんろ煮	牛乳 ごまあえ	とりにく あつあげ さんま こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにやく ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも くり さとう	あぶら ごま	864 kcal 28.9g	 かいそう
16 (月)	コッペパン イタリアンスープ チリコンカン	牛乳 一食小魚	とりにく たまご あいびきにく ミックスピーズ	ぎゅうにゅう こなチーズ こざかな	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コッペパン パンこ	あぶら	748 kcal 37.2g	 やさい
17 (火)	ごはん 肉じゃが 小松菜サラダ	牛乳	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにやく キャベツ レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	875 kcal 30.4g	 くだもの
18 (水)	ごはん ひよつるの吸い物 魚フライ	牛乳 ゆでキャベツ 一食ソース	とうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん はねぎ	はくさい キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	777 kcal 30.4g	 いも
19 (木)	黒砂糖パン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー	牛乳 みかん	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 エリンギ みかん	くろざとうパン さつまいも	あぶら	822 kcal 28.8g	 まめ
20 (金)	ごはん いりどうふ わかめときゅうりの酢の物	牛乳	あいびきにく とうふ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら	809 kcal 33.5g	 やさい
23 (月)	ハインパン 和風スパゲティ カラフルサラダ	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン えだまめ	ハインパン スパゲティ さとう	あぶら	854 kcal 31.4g	 さかな
24 (火)	ごはん かきたま汁 さばゆずみそ煮	牛乳 おひたし 一食納豆	たまご さば なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ		805 kcal 31.5g	 くだもの
25 (水)	ハヤシライス (麦ごはん) もやしときゅうりのナムル	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし りんご	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	867 kcal 24.7g	 こざかな
26 (木)	コッペパン じゃがいものウインナー煮 フレンチサラダ	牛乳 いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら	773 kcal 25.4g	 にゅうせいひん
27 (金)	秋の香りごはん やさいわん ししゃもフライ	牛乳 ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん ほうれんそう あかじそ	はくさい ごぼう だいこん しめじ	こめ さつまいも	あぶら	806 kcal 27.8g	 まめ
30 (月)	米粉パン ちゃんぽん りんかけ大豆	牛乳 みかん	ぶたにく さつまあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ みかん	こめ ちゃんぽんめん さとう かたくりこ	あぶら	793 kcal 37.3g	 さかな
31 (火)	ごはん ぶた汁 いわしのおかか煮	牛乳 きんぴら	ぶたにく あつあげ いわし さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しょうが ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	867 kcal 32.5g	 くだもの

* 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。

10月10日は目の愛護デー

* 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。

* 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。

佐世保市産

牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・れんこん・
ほうれんそう・さつまいも

長崎県産

精白米・葉ねぎ・大根・しいたけ・エリンギ・
納豆・みかんめ けんとう たち ひつよう えいようそ
目の健康を保つために必要な栄養素は“ビタミンA”
です。

ビタミンAは、うなぎ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などの色の
濃い野菜は、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。