

# 平成29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)		体の調子をととのえる(みどり)				熱や力になる(黄色)		小学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	3献立 - たんぱく質(g)		
2	月	コッペパン じゃがいものウインナーに やさしいサラダ ミニピーチゼリー	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	えだまめ	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	607 kcal 21.5	★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。
3	火	ごはん うおそうめんじる さばのしおやき キャベツのみそいため	うおそうめん とうふ とりにく さば あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	612 kcal 30.1		
4	水	パーカーハウスパン ビーンズスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	とりにく てぼうまめ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら	637 kcal 28.4		
5	木	にんじんごはん やさしいわん かぼちゃのひきにくフライ もやしのいためもの	とりにく ちくわ かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ はくさい もやし	ごはん	あぶら	621 kcal 21.3		
6	金	前期終業式									
10	火	後期始業式									
11	水	コッペパン コーンポタージュ やさしいソテー パナナ	とりにく ミニウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ パナナ	パン じゃがいも	あぶら	641 kcal 24.6		
12	木	ごはん あつあげとやさいのうまに あつやきたまご ゆかりあえ	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい きゅうり	ごはん さといも さとう	あぶら	652 kcal 22.8		
13	金	むぎごはん さつまじる さけのしおやき ごまあえ	とりにく とうふ さけ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが もやし	ごはん むぎ さつまいも さとう	いりごま	601 kcal 26.3		
16	月	パインパン ポトフ オムレツ ほうれんそうのソテー	ミートボール とりにく たまご	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	600 kcal 28.5		
17	火	あきのかおりごはん すましじる さんまのうめに しおもみきゅうり	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり	ごはん さつまいも		591 kcal 22.7		
18	水	こめごはん やしきそば いりこのつくだに ヨーグルト	ぶたにく さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	パン ちゃんぼん さとう	あぶら	635 kcal 33.4		
19	木	ごはん みそしる おさかなコロッケ れんこんのきんぴら	とうふ あぶらあげ あじ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん れんこん つきこんにゃく	ごはん さとう	あぶら いりごま	626 kcal 21.4		
20	金	むぎごはん ビーフカレー だいこんサラダ(ツナ)	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんごピューレ だいこん きゅうり レモン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	666 kcal 21.4		
23	月	コッペパン わんたんじる ししゃもフライ こまつなソテー ぼうチーズ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ こまつな	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	パン ワンタン	あぶら	638 kcal 28.5		
24	火	ごはん マーボーとうふ ナムル パイン	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり パイン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	678 kcal 27.8		
25	水	くろざとうパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう	あぶら	601 kcal 25.9		
26	木	てまきごはん (ごはん、ミンチなっとう、きゅうり、てまきのり) はるさめじる	あいびきにく なっとう とりにく トビウオだんご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり しょうが	ごはん はるさめ さとう	あぶら	620 kcal 29.8		
27	金	ごはん わかめスープ ホイコーロー みかん	とうふ かまぼこ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが みかん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	617 kcal 23.3		
30	月	しょくパン パンプキンポタージュ りんごサラダ チョコジャム	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	パン さとう チョコジャム	あぶら	691 kcal 24.5		
31	火	ごはん かきたまじる さばフライ だいずとひじきのいりに	たまご さば とうふ かまぼこ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	692 kcal 28.8		

## 10月10日は目の愛護デー 目によい食べ物は？

まいにち べんきょう  
毎日の勉強や、テレビを見たりゲームを  
したりする中で、私たちは目をたくさん  
使っています。テレビやゲームの時間を  
決めることはもちろん、目の健康によい  
食べ物を取り入れ、元気な目を保ちま



**ビタミンA  
カロテン**

うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

**アントシアニン**

ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

### 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・さつまいも・きゅうり・れんこん
- ★長崎県産：ねぎ・えのきたけ・だいこん・エリンギ・みかん・ひじき・わかめ・あじ
- ★3日は新メニューキャベツのみそ炒めです。お楽しみに！
- ★目の愛護デーにちなみ、5日はカロテンたっぷりの「にんじんごはん」です。



毎月19日は  
食育の日

# 平成29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)		体の調子をととのえる(みどり)				熱や力になる(黄色)		中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群計 - たんぱく質(g)		
2	月	コッペパン 牛乳 じゃがいものウインナー煮 野菜サラダ ミニピーチゼリー りんごジャム	ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 きゅうり	パン じゃが芋 ジャム 砂糖 ゼリー	油		808 kcal 26.7	
3	火	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 さばの塩焼き キャベツのみそ炒め 一食豆	魚そうめん 豆腐 鶏肉 さば 赤みそ大豆	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	792 kcal 36.8		
4	水	バーカーハウスパン 牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	鶏肉 手亡豆 ハンバーグ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃが芋 砂糖	油	849 kcal 37.3		
5	木	にんじんごはん 牛乳 野菜わん かぼちゃ挽肉フライ もやしの炒め物	鶏肉 ちくわ かぼちゃ挽肉フライ	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ ごぼう 白菜 もやし	ごはん	油	796 kcal 26.0		
6	金	前期終業式									
10	火	後期始業式									
11	水	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 野菜ソテー パナナ	鶏肉 ミニウインナー	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ パナナ	パン じゃが芋	油	788 kcal 30.5		
12	木	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ エリンギ 白菜 きゅうり	ごはん 里芋 砂糖	油	652 kcal 22.8		
13	金	麦ごはん 牛乳 さつま汁 さけの塩焼き ごまあえ	鶏肉 豆腐 麦みそ さけ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	大根 こんにゃく ごぼう しょうが もやし	ごはん 麦 さつま芋 砂糖	いりごま	742 kcal 29.5		
16	月	パンパン 牛乳 ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー	ミートボール 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	パン じゃが芋	油	774 kcal 36.4		
17	火	秋の香ごはん 牛乳 すまし汁 さんまの梅煮 塩もみきゅうり	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ さんま	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きゅうり	ごはん さつま芋	油	787 kcal 29.3		
18	水	米粉パン 牛乳 焼きそば いりこのつくだに ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ちくわ	牛乳 いりこ ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	パン ちゃんぽん 砂糖	油	781 kcal 41.2		
19	木	ごはん 牛乳 みそ汁 お魚コロケ れんこんのきんぴら	豆腐 油揚げ あじ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 れんこん つきこんにゃく	ごはん 砂糖 いりごま	油	811 kcal 26.8		
20	金	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー 大根サラダ(ツナ)	牛肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ りんごピューレ 大根 きゅうり レモン	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖	油	848 kcal 26.2		
23	月	コッペパン 牛乳 ワンタン汁 ししゃもフライ 小松菜のソテー 棒チーズ	豚肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも チーズ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	パン ワンタン	油	783 kcal 33.9		
24	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル パイン	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり パイン	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	856 kcal 34.2		
25	水	黒砂糖パン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ 大根	パン じゃが芋 砂糖	油	804 kcal 33.2		
26	木	手巻きごはん 牛乳 (ごはん、ミンチ納豆、きゅうり、手巻きのり) 春雨汁	合いびき肉 納豆 鶏肉 トビウオ回子	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり しょうが	ごはん 春雨 砂糖	油	770 kcal 35.8		
27	金	ごはん 牛乳 わかめスープ ホイコーロー みかん	豆腐 かまぼこ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが みかん	ごはん 砂糖 片栗粉	油	770 kcal 28.0		
30	月	食パン 牛乳 パンキンポタージュ りんごサラダ チョコジャム	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 チョコジャム	油	838 kcal 29.4		
31	火	ごはん 牛乳 かき玉汁 さばフライ 大豆とひじきの炒り煮	卵 さば 豆腐 かまぼこ 鶏ひき肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 片栗粉	油	831 kcal 33.0		

★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日は目の愛護デー 目によい食べ物は？

まいにち べんきょう  
毎日の勉強や、テレビを見たりゲームを  
したりする中で、私たちは目をたくさん  
つか  
使っています。テレビやゲームの時間  
き  
決めることはもちろん、目の健康によい  
たもの  
食べ物を取り入れ、元気な目を保ちま



**ビタミンA  
カロテン**

うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

**アントシアニン**

ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

### 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・さつまいも・きゅうり・れんこん
- ★長崎県産：ねぎ・えのきたけ・だいこん・エリンギ・みかん・ひじき・わかめ・あじ
- ★3日は新メニューキャベツのみそ炒めです。お楽しみに！
- ★目の愛護デーにちなみ、5日はカロテンたっぷりの「にんじんごはん」です。



毎月19日は  
食育の日