



日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1食分 - Kcal
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質g 脂質g
2月	中華丼 (麦ごはん)	牛乳 春雨の酢の物	豚肉 肉うどん		キャベツ	ヤングコーン	小麦 砂糖 麦	あぶら油	597
3月	黒砂糖パン	牛乳 スパゲティナポリタン	豚肉		キャベツ	オレンジ	小麦 春雨	あぶら油	630
4月	ごはん	牛乳 里芋のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ		キャベツ	きゅうり	小麦 砂糖	あぶら油	657
5月	ごはん	牛乳 豚汁	豚肉 油揚げ ツナ 麦みそ		キャベツ	ごぼう しょうが	小麦 砂糖	あぶら油	672
11月	ポークカレー (麦ごはん)	牛乳 だいこんサラダ	豚肉		キャベツ	きゅうり	小麦 砂糖	あぶら油	653
12月	パーカーハウスパン	牛乳 レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆		キャベツ	キャベツ	小麦 砂糖	あぶら油	580
13月	ごはん	牛乳 くりつぼ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ		キャベツ	れんこん きゅうり	小麦 砂糖	あぶら油	629
16月	チキンライス	牛乳 はくさいスープ	鶏肉 オムレツ		キャベツ	コーン	小麦 砂糖	あぶら油	580
17月	みかんパン	牛乳 カうどん	鶏肉 ちくわ		キャベツ	キャベツ もやし	小麦 砂糖	あぶら油	635
18月	ごはん	牛乳 呉汁	大豆 厚揚げ 豆腐		キャベツ	はくさい	小麦 砂糖	あぶら油	688
19月	コッパン	牛乳 さつまいもシチュー	鶏肉		キャベツ	みかん	小麦 砂糖	あぶら油	629
20月	麦ごはん	牛乳 肉じゃが	豚肉		キャベツ	小松菜	小麦 砂糖	あぶら油	694
23月	ごはん	牛乳 炒り豆腐	鶏肉 豆腐		キャベツ	なま生しいたけ	小麦 砂糖	あぶら油	625
24月	コッパン	牛乳 五目ビーフン	豚肉 かまぼこ		キャベツ	だいこん	小麦 砂糖	あぶら油	603
25月	ごはん	牛乳 野菜わん	豆腐		キャベツ	はくさい	小麦 砂糖	あぶら油	698
26月	コッパン	牛乳 かぼちゃのカレーシチュー	鶏肉 大豆		キャベツ	バナナ	小麦 砂糖	あぶら油	626
27月	手巻きごはん	牛乳 手巻きのり ミンチ納豆	豚肉 納豆		キャベツ	きゅうり	小麦 砂糖	あぶら油	621
30月	秋の香りごはん	牛乳 つみれ汁	鶏肉 油揚げ		キャベツ	だいこん	小麦 砂糖	あぶら油	603
31月	コッパン	牛乳 ラビオリスープ	豚肉		キャベツ	コーン	小麦 砂糖	あぶら油	640
		牛乳 チリコンカーン 棒チーズ	豚肉		キャベツ	にんにく	小麦 砂糖	あぶら油	286

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

10月の献立について

- ☆十五夜の行事食として、4日(水)に「里芋のそぼろ煮」を取り入れます。
- ☆10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、5日(木)の献立にビタミンAを多く含む「にんじんしりしり」を実施します。
- ☆季節の献立として「秋の香りごはん」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- ☆19日の「食育の日」は、県内産の「さつまいも」を使った「さつまいもシチュー」、佐世保産の「きゅうり」を使った「カラフルサラダ」。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、なす、さつまいも
長崎県産：ねぎ、だいこん、しょうが、生しいたけ、えのきたけ、さつまいも、みかん

平均値	636
	24.4
摂取基準値	640
	24.0

平成29年10月



学校給食献立表



佐世保市Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1日あたり
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質g
2月	中華丼 (麦ごはん)	牛乳 春雨の酢の物	豚肉 うずら卵	たんぱく質 無機質	キャベツ ヤングコーン	キャベツ ヤングコーン	小麦 砂糖	小麦 砂糖	759
3日	黒砂糖パン	牛乳 スパゲティナポリタン	豚肉	たんぱく質	キャベツ オレンジ	キャベツ オレンジ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	840
4日	ごはん	牛乳 里芋のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ	たんぱく質	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	小麦 砂糖	小麦 砂糖	829
5日	ごはん	牛乳 さんまのおかか煮	さんまのおかか煮	たんぱく質	いんげん れんこん	いんげん れんこん	小麦 砂糖	小麦 砂糖	30.0
11日	ポークカレー (麦ごはん)	牛乳 だいこんサラダ	豚肉	たんぱく質	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	小麦 砂糖	小麦 砂糖	825
12日	パーカーハウスパン	牛乳 レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	たんぱく質	キャベツ キャベツ	キャベツ キャベツ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	755
13日	ごはん	牛乳 りんご	鶏肉 厚揚げ	たんぱく質	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	小麦 砂糖	小麦 砂糖	796
16日	チキンライス	牛乳 はくさいスープ	鶏肉 オムレツ	たんぱく質	キャベツ オムレツ	キャベツ オムレツ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	745
17日	みかんパン	牛乳 かうどん	鶏肉 ちくわ	たんぱく質	キャベツ 葉ねぎ	キャベツ 葉ねぎ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	821
18日	ごはん	牛乳 呉汁	大豆 厚揚げ	たんぱく質	キャベツ はくさい	キャベツ はくさい	小麦 砂糖	小麦 砂糖	885
19日	コッパン	牛乳 さつまいもシチュー	鶏肉	たんぱく質	キャベツ みかん	キャベツ みかん	小麦 砂糖	小麦 砂糖	819
20日	麦ごはん	牛乳 肉じゃが	豚肉	たんぱく質	キャベツ 小松菜	キャベツ 小松菜	小麦 砂糖	小麦 砂糖	888
23日	ごはん	牛乳 炒り豆腐	鶏肉 豆腐	たんぱく質	キャベツ 葉ねぎ	キャベツ 葉ねぎ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	788
24日	コッパン	牛乳 五目ビーフン	豚肉 かまぼこ	たんぱく質	キャベツ だいこん	キャベツ だいこん	小麦 砂糖	小麦 砂糖	767
25日	ごはん	牛乳 野菜わん	豆腐	たんぱく質	キャベツ はくさい	キャベツ はくさい	小麦 砂糖	小麦 砂糖	886
26日	コッパン	牛乳 かぼちゃのカレーシチュー	鶏肉 大豆	たんぱく質	キャベツ バナナ	キャベツ バナナ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	774
27日	手巻きごはん	牛乳 手巻きのり	豚肉 納豆	たんぱく質	キャベツ 小ねぎ	キャベツ 小ねぎ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	785
30日	秋の香りごはん	牛乳 つみれ汁	鶏肉 油揚げ	たんぱく質	キャベツ だいこん	キャベツ だいこん	小麦 砂糖	小麦 砂糖	766
31日	コッパン	牛乳 ラビオリスープ	豚肉	たんぱく質	キャベツ コーン	キャベツ コーン	小麦 砂糖	小麦 砂糖	774
		チリコンカーン 棒チーズ	ミックスビーンズ チーズ	たんぱく質	キャベツ キャベツ	キャベツ キャベツ	小麦 砂糖	小麦 砂糖	34.1

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

10月の献立について

- ☆十五夜の行事食として、4日(水)に「里芋のそぼろ煮」を取り入れます。
- ☆10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、5日(木)の献立にビタミンAを多く含む「にんじんしりしり」を実施します。
- ☆季節の献立として「秋の香りごはん」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- ☆19日の「食育の日」は、県内産の「さつまいも」を使った「さつまいもシチュー」、佐世保産の「きゅうり」を使った「カラフルサラダ」、県内産の「みかん」を実施する予定です。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、なす、
長崎県産：ねぎ、だいこん、しょうが、生しいたけ、えのきたけ、さつまいも、みかん

平均値	810
	30.2
摂取基準値	820
	30.0