平成30年　９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 エネルギー / たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば にくしゅうまい　ピリからきゅうり	ぶたにく ちくわ　てんぷら しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし　きゅうり	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら	618 kcal 27.2
4	火	ツナそぼろごはん(むぎごはん・ツナそぼろ・たまごそぼろ) とうがんいりスープ　ぎゅうにゅう オレンジ	ツナ　とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　えだまめ とうがん　たまねぎ オレンジ	ごはん むぎ さとう	いりごま	645 kcal 25.2
5	水	しょくパン　ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ チーズポテト　なし	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン なし	パン じゃがいも	あぶら	617 kcal 24.8
6	木	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる ししゃもフライ　うらかみそぼろ	とうふ ぶたにく むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ なす　ごぼう もやし　こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	655 kcal 24.6
7	金	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの　ふりかけ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　きゅうり ほしだいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	636 kcal 20.7
10	月	ナン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　レモンゼリー	ミートボール あいびきにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも レモンゼリー	あぶら	609 kcal 27.2
11	火	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる いわしのうめに　ごまずあえ	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん	ごはん はるさめ さとう	いりごま	622 kcal 22.0
12	水	くろざとうパン　ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに オムレツ　ドレッシングサラダ　いっしょくこざかな	ポークビッツ だいず オムレツ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	649 kcal 29.1
13	木	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる さばフライ　おひたし	とうふ おさかなボール さばフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	ごはん さとう	あぶら	665 kcal 25.4
14	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく　オレンジ	かまぼこ ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ　キャベツ えのき　もやし おろしりんご　オレンジ	ごはん むぎ さとう	あぶら	630 kcal 22.9
18	火	ごはん　ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに おさかなコロッケ　キャベツのソテー	とうふ にくだんご おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　エリンギ キャベツ きピーマン	ごはん さとう でんぷん	あぶら	679 kcal 26.0
19	水	コッペパン　ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ ひじきサラダ　れいとうみかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	なす　たまねぎ きゅうり　コーン れいとうみかん	パン スパゲティ さとう	あぶら	632 kcal 24.0
20	木	キムタクごはん　ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ぎょうざ　ナムル	ぶたにく とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら　こまつな チンゲンサイ	はくさい だいこん たまねぎ　もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	617 kcal 22.5
21	金	ごはん　ぎゅうにゅう さといものふくめに あつやきたまご　ゆかりあえ	とりにく　てんぷら おとうふがんも あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	685 kcal 25.3
25	火	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる さんまのしおやき　くきわかめのすのもの	とりにく きざみあげ さんま	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ　きゅうり こんにゃく	ごはん さとう		615 kcal 26.2
26	水	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ かぼちゃひきにくフライ　やさいソテー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ　こまつな かぼちゃ	たまねぎ コーン もやし	パン じゃがいも	あぶら	652 kcal 23.1
27	木	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ リャンバンウースー(きんしたまご)	ぶたにく とうふ　こめみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	ごはん さとう　でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	667 kcal 25.8
28	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう チキンカレー じゃこサラダ(じゃこ)　パイン	とりにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ パイン	ごはん むぎ　さとう じゃがいも	あぶら	674 kcal 20.4

★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。



生活リズムをととのえよう！

夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんでしたか？勉強や運動をしっかり行うためには、規則正しい生活を送り、生活リズムをととのえることが大切です。



しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！　たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

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・冬瓜・なす・パセリ
★長崎県産：えのき・しめじ・しょうが・ねぎ・ひじき

★毎月１９日は食育の日です。この日の献立には、市内や県内の食材を多く取り入れています。今月は、佐世保産のなすときゅうり、県内産の冷凍みかんとひじきを使用します。

毎月１９日は食育の日

平成30年　９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 エネルギー / たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	コッペパン　牛乳 焼きそば　肉しゅうまい ピリ辛きゅうり　りんごジャム	ぶたにく ちくわ　てんぷら しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし　きゅうり	パン　さとう ちゃんぽんめん りんごジャム	あぶら ごまあぶら	786 kcal 33.2
4	火	ツナそぼろごはん(麦ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ) 冬瓜入りスープ　牛乳 オレンジ	ツナ　とりにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　えだまめ とうがん　たまねぎ オレンジ	ごはん むぎ さとう	いりごま	810 kcal 30.6
5	水	食パン　牛乳 とうもろこしのスープ チーズポテト　梨	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン なし	パン じゃがいも	あぶら	753 kcal 30.1
6	木	ごはん　牛乳 かぼちゃのみそ汁 ししゃもフライ　浦上そぼろ	とうふ ぶたにく むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ なす　ごぼう もやし　こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	841 kcal 31.3
7	金	ごはん　牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢の物　ふりかけ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　きゅうり ほしだいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	803 kcal 25.0
10	月	ナン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　レモンゼリー	ミートボール あいびきにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも レモンゼリー	あぶら	758 kcal 34.0
11	火	ごはん　牛乳 春雨汁 いわしの梅煮　ごま酢和え	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん	ごはん はるさめ さとう	いりごま	781 kcal 26.6
12	水	黒砂糖パン　牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 オムレツ　ドレッシングサラダ　一食小魚	ポークビッツ だいず オムレツ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	809 kcal 35.2
13	木	ごはん　牛乳 すまし汁 さばフライ　おひたし	とうふ おさかなボール さばフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	ごはん さとう	あぶら	801 kcal 29.0
14	金	麦ごはん　牛乳 わかめスープ 焼肉　オレンジ	かまぼこ ぎゅうにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ　キャベツ えのき　もやし おろしりんご　オレンジ	ごはん むぎ さとう	あぶら	794 kcal 27.9
18	火	ごはん　牛乳 とうふの中華煮 お魚コロッケ　キャベツのソテー	とうふ にくだんご おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　エリンギ キャベツ きピーマン	ごはん さとう でんぷん	あぶら	879 kcal 32.9
19	水	コッペパン　牛乳 なす入りミートスパゲティ ひじきサラダ　冷凍みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	なす　たまねぎ きゅうり　コーン れいとうみかん	パン スパゲティ さとう	あぶら	748 kcal 28.0
20	木	キムタクごはん　牛乳 チンゲンサイのスープ ぎょうざ　ナムル	ぶたにく とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら　こまつな チンゲンサイ	はくさい だいこん たまねぎ　もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	785 kcal 27.9
21	金	ごはん　牛乳 里芋の含め煮 厚焼き卵　ゆかり和え	とりにく　てんぷら おとうふがんも あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	849 kcal 29.5
25	火	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 さんまの塩焼き　茎わかめの酢の物	とりにく きざみあげ さんま	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ　きゅうり こんにゃく	ごはん さとう		771 kcal 31.9
26	水	コッペパン　牛乳 コーンポタージュ かぼちゃ挽肉フライ　野菜ソテー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ　こまつな かぼちゃ	たまねぎ コーン もやし	パン じゃがいも	あぶら	803 kcal 27.5
27	木	ごはん　牛乳 マーボーどうふ リャンバンウースー(錦糸卵)	ぶたにく とうふ　こめみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	ごはん さとう　でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	848 kcal 31.7
28	金	麦ごはん　牛乳 チキンカレー じゃこサラダ(じゃこ)　パイン	とりにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ パイン	ごはん むぎ　さとう じゃがいも	あぶら	850 kcal 24.8

★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。



生活リズムをととのえよう！

夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんでしたか？勉強や運動をしっかり行うためには、規則正しい生活を送り、生活リズムをととのえることが大切です。

しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！　たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

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・冬瓜・なす・パセリ
★長崎県産：えのき・しめじ・しょうが・ねぎ・ひじき

★毎月１９日は食育の日です。この日の献立には、市内や県内の食材を多く取り入れています。今月は、佐世保産のなすときゅうり、県内産の冷凍みかんとひじきを使用します。

毎月１９日は食育の日