



日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家族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		
1 (月)	コッペパン さつまいもシチュー チリコンカーン	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	コッペパン さつまいも	あぶら	701 kcal 28.0g	 さかな
2 (火)	わかめいりむぎごはん すましじる さかなのレモンソースあえ ゆでキャベツ	とうふ たら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ とうがん レモン	こめ むぎ さとう	あぶら	613 kcal 21.3g	 にゅうせいひん
3 (水)	ごはん あきのふくめに りんご ほうれんそうのおひたし	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう りんご	れんこん しめじ もやし こんにゃく	こめ さといも さとう	くり あぶら	645 kcal 21.0g	 かいそう
4 (木)	パインパン タイプーエン(うすらのたまご) あげたこやき しおもみきゅうり	うすらのたまご ふたにく たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり もやし	パインパン はるさめ こめこ	ごま ごまあぶら あぶら	627 kcal 24.3g	 やさい
5 (金)	前期終業式								
8 (月)	体育の日								
9 (火)	後期始業式								
10 (水)	にんじんごはん つみれじる あつやきたまご かおりあえ	あじ とうふ むぎみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん かぼちゃ はねぎ あおじそ	たまねぎ はくさい	こめ		586 kcal 24.0g	 いも
11 (木)	こめこパン きつねうどん だいずのからあげ れいとうようなし	あぶらあげ とりにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ ようなし ごぼう	こめこパン うどん さとう かたくりこ	あぶら	645 kcal 27.4g	 やさい
12 (金)	ごはん にくじゃが さんまのゆずみそに こんぶあえ	ぶたにく さつまあげ さんま みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	687 kcal 25.6g	 まめ
15 (月)	しよくパン コンソメスープ チーズポテト みかん	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ みかん	しよくパン じゃがいも	マーガリン	621 kcal 24.1g	 さかな
16 (火)	ごはん やさいわん えびシュウマイ だいずとひじきのいりに	とりにく だいず えびシュウマイ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら	586 kcal 21.8g	 やさい
17 (水)	ごはん かきたまじる きびなごのてんぷら きんぴら	たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	650 kcal 23.9g	 やさい
18 (木)	たまごパン じゃがいものウインナーに フレンチサラダ いっしょくナッツ	ウインナー そらまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	たまごパン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	607 kcal 23.3g	 くだもの
19 (金)	さつまいもごはん みそじる さばのしおやき おひたし	とうふ あぶらあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	なす もやし たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう	ごま	629 kcal 25.0g	 まめ
22 (月)	コッペパン きのこスパゲティ コールスローサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン みかん	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	632 kcal 23.8g	 こざかな
23 (火)	ごはん わかめスープ すぶた	おさかなバスタ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	691 kcal 24.8g	 にゅうせいひん
24 (水)	カレーピラフ ラビオリスープ オムレツ もやしのソテー	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし	こめ むぎ ラビオリ	あぶら	613 kcal 25.6g	 かいそう
25 (木)	くろざとうパン こめこととうにゅうのポタージュ こまつなサラダ バナナ	とりにく しろいんげんまめ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン バナナ	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	628 kcal 24.3g	 にまし
26 (金)	ごはん ぶたじる いわしのみぞれに あますあえ なっとう	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん しょうが はくさい こんにゃく	こめ さといも さとう	ごま	687 kcal 27.6g	 くだもの
29 (月)	コッペパン イタリアンスープ ウインナー キャベツのソテー	たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン パンこ	あぶら	600 kcal 26.5g	 さかな
30 (火)	ごはん いりどうふ わかめのすのもの	あいびきにく とうふ えび さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	631 kcal 27.4g	 やさい
31 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) じゃこサラダ りんご	ぎゅうにゅう	しらすほし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しめじ りんご グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら	694 kcal 21.7g	 にゅうせいひん

*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」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

【今月の献立について】

*10月10日は、『目の愛護デー』です。その行事食として、
ビタミンAを多く含むにんじんを使った「にんじんごはん」です。
*季節の献立として 3日：秋の含め煮
19日：さつまいもごはん
22日：きのこスパゲティ を取り入れています。



*毎月19日は『食育の日』です。佐世保産のさつまいもを使った『さつまいもごはん』を取り入れています。



10月10日は目の愛護デー

*季節の果物として、りんご、みかんを
取り入れています。

★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

・牛乳 ・煮干し ・きゅうり
・なす ・パセリ ・さつまいも

《長崎県産》

・米 ・葉ねぎ ・しいたけ ・エリンギ ・しめじ
・えのきたけ ・だいこん ・しょうが ・大豆
・みかん ・しらす干し ・ほうれん草 ・納豆
・わかめ





日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		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		
1 (月)	コッペパン 牛乳 さつまいもシチュー チリコンカーン	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	コッペパン さつまいも	あぶら	872 kcal 34.3g	 さかな
2 (火)	わかめ入り麦ごはん 牛乳 すまし汁 魚のレモンソースあえ ゆでキャベツ	とうふ たら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ とうがん レモン	こめ むぎ さとう	あぶら	780 kcal 26.3g	 にゅうせいひん
3 (水)	ごはん 牛乳 秋の含め煮 ほうれん草のおひたし りんご	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん しめじ りんご こんにゃく	こめ さといも さとう	くり あぶら	811 kcal 25.5g	 かいそう
4 (木)	パイパン 牛乳 タイピーエン(うすらの卵) 揚げたこ焼き 塩もみきゅうり	うすらのたまご ふたにく たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり	パイパン はるさめ こめこ	ごま ごまあぶら あぶら	869 kcal 32.1g	 やさい
5 (金)	前期終業式								
8 (月)	体育の日								
9 (火)	後期始業式								
10 (水)	にんじんごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 かおりあえ	あじ あぶらあげ とうふ むぎみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かぼちゃ はねぎ あおじそ	たまねぎ はくさい	こめ		743 kcal 29.1g	 いも
11 (木)	米粉パン 牛乳 きつねうどん 大豆のから揚げ 冷凍洋梨	あぶらあげ とりにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん こまつな	たまねぎ ようなし	こめこパン うどん さとう かたくりこ	あぶら	830 kcal 35.3g	 やさい
12 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが さんまのゆずみそ煮 昆布あえ	ふたにく さつまあげ さんま みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	874 kcal 20.9g	 まめ
15 (月)	食パン 牛乳 コンソメスープ チーズポテト みかん	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ みかん	しょくパン じゃがいも	マーガリン	754 kcal 29.2g	 さかな
16 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん えびシュウマイ 大豆とひじきの炒り煮	とりにく だいず えびシュウマイ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら	754 kcal 27.3g	 やさい
17 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 きびなごの天ぷら きんぴら	たまご かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	817 kcal 29.0g	 やさい
18 (木)	卵パン 牛乳 じゃがいものウインナー煮 フレンチサラダ 一食ナッツ	ウインナー そらまめ ひよこめめ	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	たまごパン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	798 kcal 30.2g	 くだもの
19 (金)	さつまいもごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き おひたし	とうふ あぶらあげ さば むぎみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	なす もやし たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう	ごま	800 kcal 30.3g	 まめ
22 (月)	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ コールスローサラダ みかん	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ コーン みかん	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	783 kcal 29.1g	 こざかな
23 (火)	ごはん 牛乳 わかめスープ 酢豚	おさかなバスタ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	876 kcal 30.4g	 にゅうせいひん
24 (水)	カレーピラフ 牛乳 ラビオリスープ オムレツ もやしのソテー	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし	こめ むぎ ラビオリ	あぶら	775 kcal 31.2g	 かいそう
25 (木)	黒砂糖パン 牛乳 米粉と豆乳のポタージュ 小松菜サラダ バナナ	とりにく しろいんげんまめ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン バナナ	くろざとうパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	823 kcal 31.1g	 にまし
26 (金)	ごはん 牛乳 豚汁 いわしのみぞれ煮 甘酢あえ 納豆	ふたにく あつあげ むぎみそ いわし なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん しょうが こんにゃく	こめ さといも さとう	ごま	848 kcal 32.3g	 くだもの
29 (月)	コッペパン 牛乳 イタリアンスープ ウインナー キャベツのソテー	たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン パンこ	あぶら	789 kcal 34.4g	 さかな
30 (火)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 わかめの酢の物	あいびきにく とうふ えび さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	801 kcal 33.8g	 やさい
31 (水)	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん) じゃこサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり りんご グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら	873 kcal 26.5g	 にゅうせいひん

*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。

*学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。

【今月の献立について】

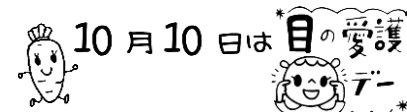
*10月10日は、『目の愛護デー』です。その行事食として、

ビタミンAを多く含むにんじんを使った「にんじんごはん」です。

*季節の献立として 3日：秋の含め煮

19日：さつまいもごはん

22日：きのこスパゲティ を取り入れています。



*季節の果物として、りんご、みかんを
取り入れています。

★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

・牛乳 ・煮干し ・きゅうり
・なす ・パセリ ・さつまいも

《長崎県産》

・米 ・葉ねぎ ・しいたけ ・エリンギ ・しめじ
・えのきたけ ・だいこん ・しょうが ・大豆
・みかん ・しらす干し ・ほうれん草 ・納豆
・わかめ

