

平成30年

10月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック小学校

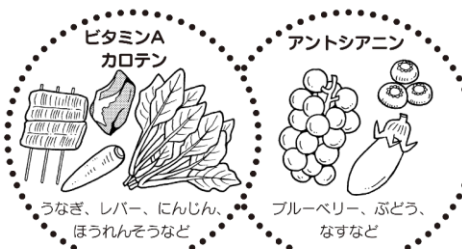
日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校 1年生 - たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	こめこパン ポトフ オムレツ ほうれんそうのソテー かたぬきチーズ	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	593 kcal 29.4
2	火	てまきすし(すめし) うおそうめんじる ミンチなっとう きゅうり てまきのり	あいびきに なっとう おさかなパスタ	ぎゅうにゅう てまきのり	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ はくさい	きゅうり さとう	ごはん	あぶら	611 kcal 25.0
3	水	くろざとうパン ごもくビーフン きびなのてんぷら ブロッコリーサラダ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	パン ビーフン さとう	あぶら	622 kcal 25.6
4	木	むぎごはん ぶくめに ごますあえ みかん	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう はくさい きゅうり こんにゃく みかん	ごはん むぎ さといも さとう	あぶら ごま	686 kcal 22.3
5	金	前期終業式							
9	火	後期始業式							
10	水	コッペパン キャロットポターージュ ツナいりソテー パナナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ バナナ	パン じゃがいも	あぶら	617 kcal 24.5
11	木	ごはん さつまじる さわらのてんぷら かおりあえ	とりにく あつあげ みそ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが こんにゃく だいこん	ごはん さつまいも	あぶら	667 kcal 22.6
12	金	ごはん はっほうさい(うすらのたまご) ちゅうかふうあえもの	ミートボール ぶたにく かまぼこ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ エリンギ きゅうり セロリー	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632 kcal 24.6
15	月	たまごパン ポークビーンズ やさしいソテー ぶどうゼリー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	606 kcal 26.3
16	火	ごはん あつあげとやさいのうまに あじのしおやき おひたし	とりにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	668 kcal 30.6
17	水	コッペパン きのこスパゲティ こんぶあえ いっしょくこざかな	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ いわし	たまねぎ にんじん	エリンギ しめじ はくさい	パン スパゲティ さとう	あぶら	646 kcal 28.0
18	木	むぎごはん ポークカレー ドレッシングサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	666 kcal 18.8
19	金	ごはん みそじる さばフライ れんこんのきんぴら	とうふ あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	なす こんにゃく たまねぎ れんこん	ごはん さとう	あぶら	674 kcal 24.1
22	月	パーカーハウスパン まめのポターージュ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ てぼうまめ しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう	あぶら	655 kcal 29.4
23	火	むぎごはん とうふのそぼろどん やさいのおかかいため	とうふ たまご とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	638 kcal 28.3
24	水	パインパン はるさめスープ コロッケ ごぼうサラダ ごまドレッシング	おさかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり コーン	パン コロッケ はるさめ さとう	ごまドレッシング あぶら	669 kcal 22.0
25	木	あきのかおりごはん すましじる さんまのかぼすレモンに あますあえ	とりにく あぶらあげ とうふ さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ だいこん	ごはん さつまいも さとう		655 kcal 25.0
26	金	ごはん ちゅうかに もやしときゅうりのナムル みかん	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	655 kcal 22.0
29	月	コッペパン ごもくうどん やさいのじゃこいため ブルーベリージャム	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	パン うどん ジャム	あぶら	613 kcal 25.2
30	火	ごはん やさいわん いわしのうめい だいすのいそに	とりにく いわし だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	ごはん さとう	あぶら	636 kcal 25.9
31	水	コッペパン たまごパンスープ ポテトミートソース	ウインナー たまご あいびきに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	609 kcal 23.5

★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。

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
なかに わたし
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を
きめ けんこう
決めることはもちろん、目の健康によい
たもの けんきめ たち
食べ物を取り入れ、元気な目を保ちま
しょう！



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・あじ・ひじき・わかめ・みかん

★目の愛護デーにちなみ、10日はカロテンたっぷりの「キャロットポターージュ」です。

毎月19日は
食育の日

平成30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 1341 -
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1 月	米粉パン 牛乳 ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー 型抜きチーズ	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	723 kcal 35.1
2 火	手巻き寿司(酢飯) 牛乳 魚そうめん汁 ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり	あいびきに なっとう おさかなパスタ	ぎゅうにゅう てまきのり	ほうれんそう にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん さとう	あぶら	770 kcal 30.1
3 水	黒砂糖パン 牛乳 五目ビーフン きびなごの天ぷら ブロッコリーサラダ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	パン ビーフン さとう	あぶら	791 kcal 32.0
4 木	麦ごはん 牛乳 含め煮 こま酢和え みかん	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう はくさい きゅうり こんにゃく みかん	ごはん むぎ さといも さとう	あぶら ごま	862 kcal 27.3
5 金	前期終業式							
9 火	後期始業式							
10 水	コッペパン 牛乳 キャロットポタージュ ツナ入りソテー パナナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 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	764 kcal 31.3
11 木	ごはん 牛乳 さつま汁 さわらの天ぷら かおり和え	とりにく あつあげ みそ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが こんにゃく だいこん	ごはん さつまいも	あぶら	806 kcal 25.6
12 金	ごはん 牛乳 八宝菜(うすらの卵) 中華風和え物	ミートボール ぶたにく かまぼこ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ エリンギ きゅうり セロリー	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	811 kcal 30.5
15 月	卵パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー ぶどうゼリー	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	755 kcal 32.7
16 火	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 あじの塩焼き おひたし	とりにく あつあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	834 kcal 35.6
17 水	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ 昆布和え 一食小魚	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ いわし	こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ はくさい	パン スパゲティ さとう	あぶら	766 kcal 32.7
18 木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ドレッシングサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	839 kcal 22.8
19 金	ごはん 牛乳 みそ汁 さばフライ れんこんのきんぴら	とうふ あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	なす こんにゃく たまねぎ れんこん	ごはん さとう	あぶら	812 kcal 27.0
22 月	パーカーハウスパン 牛乳 豆のポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ てぼうまめ しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう	あぶら	833 kcal 37.0
23 火	麦ごはん 牛乳 とうふのそぼろ丼 野菜のおかか炒め	とうふ たまご とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	805 kcal 34.9
24 水	パイパン 牛乳 春雨スープ コロッケ ごぼうサラダ ごまドレッシング	おさかなボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり コーン	パン コロッケ はるさめ さとう	ごまドレッシング あぶら	851 kcal 27.4
25 木	秋の香りごはん 牛乳 すまし汁 さんまのかぼすレモン煮 甘酢和え	とりにく あぶらあげ とうふ さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ だいこん	ごはん さつまいも さとう		816 kcal 30.3
26 金	ごはん 牛乳 中華煮 もやしときゅうりのナムル みかん	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	821 kcal 26.5
29 月	コッペパン 牛乳 五目うどん 野菜のじゃこ炒め ブルーベリージャム	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	パン うどん ジャム	あぶら	762 kcal 31.3
30 火	ごはん 牛乳 野菜わん いわしのうめ煮 大豆の磯煮	とりにく いわし だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	ごはん さとう	あぶら	803 kcal 31.5
31 水	コッペパン 牛乳 卵スープ ポテトミートソース	ウインナー たまご あいびきに	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	763 kcal 28.6

★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

目にいい食べ物は？

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
なかに わたし め
したりする中で、私たちは目をたくさん
つか しかん
使っています。テレビやゲームの時間を
き め けんこう
決めることはもちろん、目の健康によい
た もの と い げんき め たち
食べ物を取り入れ、元気な目を保ちま

しょう！



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・あじ・ひじき・わかめ・みかん
- ★目の愛護デーにちなみ、10日はカロテンたっぷりの「キャロットポタージュ」です。

毎月19日は
食育の日