

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)	小
1月	ごはん	牛乳 みそ汁 さば塩焼き ごまあえ	あたらけ 味噌 さばの塩焼き	MILK	葉ねぎ だいこん	ほうれん草 はくさい きゅうり	さとう さといも	いりごま	609 24.1
2火	食パン	牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	とりにく 鶏肉 豚挽肉 大豆	MILK	ほうれん草 ピーマン	キャベツ	じゃがいも	あぶら 油	622 28.2
3水	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 切り干し大根の酢のもの りんご	ミートボール 豆腐	MILK	ほうれん草 エリンギりんご	きゅうり 切干大根	さとう さといも	あぶら 油	626 23.0
4木	わかめ入り 麦ごはん	牛乳 かき揚げうどん 野菜炒め ミックスナッツ(中のみ)	野菜かき揚げ 鶏肉 油揚げ ミックスナッツ(中)	MILK	わかめ 小松菜	もやし コーン	さとう さといも	あぶら 油	577 18.0
10水	きのこカレー (ごはん)	牛乳 小松菜サラダ(別配缶:ツナ) ミニゼリー	とりにく 豚肉 ツナ	MILK	ほうれん草 小松菜	えのきたけ しめじ エリンギ 生しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	さとう さといも	あぶら 油	655 21.2
11木	パーカー ハウスパン	牛乳 ミネストローネ 照り焼きチキン ゆでキャベツ スライスチーズ	とりにく 鶏肉 ミックスナッツ 照り焼きチキン	MILK	ほうれん草 トマト	セロリー キャベツ	さとう さといも	あぶら 油	615 29.1
12金	ごはん	牛乳 すまし汁 さんまのみぞれ煮 葉わかめの炒め煮	とりにく 豚肉 厚揚げ さんまのみぞれ煮 葉わかめ	MILK	ほうれん草 こんやく ごぼう	はくさい	さとう さといも	あぶら 油	595 20.7
15月	ごはん	牛乳 五目煮 あじすり身フライ ごま酢あえ	とりにく 鶏肉 おとうらがんも あじすり身フライ	MILK	ほうれん草 いんげん	板こんにやく れんこん ごぼう だいこん きゅうり	さとう さといも	あぶら 油	698 25.3
16火	コッペパン	牛乳 ちゃんぼん コーンシュウマイ 甘酢あえ	とりにく 豚肉 てんぷら かまぼこ コーンシュウマイ	MILK	ほうれん草 だいこん	キャベツ もやし	さとう さといも	あぶら 油	601 27.3
17水	にんじんごはん	牛乳 つみれ汁 卵焼き れんこんきんぴら	アジボール あつやまたまご かつお 厚焼き玉子 豚肉	MILK	ほうれん草 しらす干し	はくさい だいこん 生しいたけ れんこん	さとう さといも	あぶら 油	581 25.2
18木	コッペパン	牛乳 じゃがいものベーコン煮 フレンチサラダ オレンジ	ベーコン	MILK	ほうれん草 いんげん	キャベツ きゅうり コーン オレンジ	さとう さといも	あぶら 油	624 21.1
19金	ごはん	牛乳 呉汁 魚の甘辛煮 ゆかりあえ	大豆 味噌 シイラ	MILK	ほうれん草 葉ねぎ	だいこん ごぼう しめじしょうがはくさい	さとう さといも	あぶら 油	680 28.3
22月	ごはん	牛乳 野菜わん さばのしょうが煮 ひじきの炒め煮	とりにく 豚挽肉 油揚げ ひじき	MILK	ほうれん草 いんげん	はくさい ごぼう しめじ こんにやく	さとう さといも	あぶら 油	606 22.9
23火	コッペパン	牛乳 イタリアンスープ ラビオリのミートソース	とりにく 鶏卵 鶏肉 豚挽肉	MILK	ほうれん草 トマト	コーン	さとう さといも	あぶら 油	607 28.2
24水	ごはん	牛乳 けんちん汁 とりの唐揚げ ピリ辛きゅうり	とりにく 鶏肉 豆腐 油揚げ	MILK	ほうれん草 葉ねぎ	ごぼう しょうが きゅうり	さとう さといも	あぶら 油	710 26.4
25木	卵パン	牛乳 さつまいもシチュー 海藻サラダ みかん	とりにく 鶏肉 海藻	MILK	ほうれん草 パセリ	キャベツ コーン みかん	さとう さといも	あぶら 油	635 23.7
26金	手巻きごはん	牛乳 みそ汁 手巻きのみ ミニ納豆 きゅうり 錦糸卵(中のみ)	とりにく 豚挽肉 錦糸卵(中) 納豆 厚揚げ 味噌	MILK	ほうれん草 小松菜	しょうが きゅうり だいこん はくさい	さとう さといも	あぶら 油	602 23.8
29月	ごはん	牛乳 秋の含め煮 さんまの梅煮 だいこんサラダ	とりにく 鶏肉 厚揚げ さんま梅煮	MILK	ほうれん草 いんげん	板こんにやく れんこん 小松菜	さとう さといも	あぶら 油	698 24.3
30火	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ ほうれん草のソテー	とりにく 豚肉 ミックスナッツ オムレツ	MILK	ほうれん草 ほうれん草	コーン	さとう さといも	あぶら 油	675 31.7
31水	ごはん	牛乳 チンゲン菜のスープ きびなごフライ 肉と野菜のみそ炒め	とりにく 鶏肉 豚肉 あか 赤みそ	MILK	ほうれん草 ピーマン	えのきたけ キャベツ エリンギ	さとう さといも	あぶら 油	594 22.6

10月の献立について

○木曜日は通常パン給食ですが、4日(木)は米飯です。
ごはんの量を少なくして、かき揚げうどんと組み合わせています。うどんの麺の量も少なめです。

○10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「小松菜サラダ」を実施します。また、新学期最初でデザートにミニゼリーをつけていますが、ピーチゼリーとぶどうゼリーのひとり2個ずつになっています。

○季節の献立として、「さつまいもシチュー」や「秋の含め煮」、季節の果物として「みかん」、「りんご」を取り入れています。

○19日の「食育の日」には、長崎県産の食材「大豆」を使った「呉汁」、佐世保産の「シイラ角切り」を使った「魚の甘辛煮」を予定しています。

給食で使用する食材について

佐世保産: 米・牛乳・さつまいも・きゅうり・パセリ・れんこん

長崎県産: ねぎ・だいこん・しょうが・生しいたけ・エリンギ・えのきたけ・しめじ・みかん

小学校

平均値

630

24.7

摂取基準値

640

24.0

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 たんぱく質
			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)	
1月	ごはん	牛乳 みそ汁 さば塩焼き ごまあえ	油揚げ 味噌 さばの塩焼き	MILK	葉ねぎ だいこん	ほうれん草 はくさい きゅうり	さとう いりごま	765 28.9	
2火	食パン	牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	鶏肉 豚挽肉 大豆	MILK	ほうれん草 ピーマン	キャベツ	さとう あぶら油	769 34.5	
3水	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 切り干し大根の酢のもの りんご	ミートボール 豆腐	MILK	ほうれん草 ほうれん草	リンギりんご 切干大根 きゅうり	さとう いりごま	785 28.1	
4木	わかめ入り 麦ごはん	牛乳 かき揚げうどん 野菜炒め ミックスナッツ(中のみ)	野菜かき揚げ 鶏肉 油揚げミックスナッツ(中)	MILK	葉ねぎ 小松菜	しめじ もやし コーン	さとう あぶら油	757 23.2	
10水	きのこカレー (ごはん)	牛乳 小松菜サラダ(別配缶:ツナ) ミニゼリー	豚肉 ツナ	MILK	ほうれん草 小松菜	えのきたけ しめじ エリンギ 生しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	さとう あぶら油	802 25.5	
11木	パーカー ハウスパン	牛乳 ミネストローネ 照り焼きチキン ゆでキャベツ スライスチーズ	鶏肉 ミックスナッツ 照り焼きチキン	MILK	ほうれん草 トマト	セロリー キャベツ	さとう あぶら油	797 36.4	
12金	ごはん	牛乳 すまし汁 さんまのみぞれ煮 麦わかめの炒め煮	豚肉 厚揚げ さんまのみぞれ煮	MILK	ほうれん草 ほうれん草	はくさい こんにゃく ごぼう	さとう あぶら油	783 26.9	
15月	ごはん	牛乳 五目煮 あじすり身フライ ごま酢あえ	鶏肉 おとうらがんも あじすり身フライ	MILK	ほうれん草 いんげん	板こんにゃく れんこん ごぼう だいこん きゅうり	さとう いりごま	876 29.5	
16火	コッペパン	牛乳 ちゃんぼん コーンシュウマイ 甘酢あえ	豚肉 てんぷら かまぼこ コーンシュウマイ	MILK	ほうれん草 ほうれん草	葉ねぎ キャベツ もやし だいこん	さとう あぶら油	762 34.5	
17水	にんじんごはん	牛乳 つみれ汁 卵焼き れんこんきんぴら	アジボール あつやきたまご 厚揚げ 豚肉	MILK	ほうれん草 ほうれん草	はくさい だいこん 生しいたけ れんこん	さとう あぶら油	730 30.3	
18木	コッペパン	牛乳 じゃがいものベーコン煮 フレンチサラダ オレンジ	ベーコン	MILK	ほうれん草 いんげん	キャベツ きゅうり コーン オレンジ	さとう あぶら油	765 25.4	
19金	ごはん	牛乳 呉汁 魚の甘辛煮 ゆかりあえ	大豆 味噌 シウ	MILK	ほうれん草 ほうれん草	だいこん ごぼう しめじしょうがはくさい	さとう あぶら油	842 34.5	
22月	ごはん	牛乳 野菜わん さばのしょうが煮 ひじきの炒め煮	豚挽肉 油揚げ 豆腐 さばしょうが煮	MILK	ほうれん草 いんげん	はくさい ごぼう しめじ こんにゃく	さとう あぶら油	764 27.8	
23火	コッペパン	牛乳 イタリアンスープ ラビオリのミートソース	鶏卵 鶏肉 豚挽肉	MILK	ほうれん草 ほうれん草	トマト コーン コーン	さとう あぶら油	803 36.4	
24水	ごはん	牛乳 けんちん汁 とりの唐揚げ ピリ辛きゅうり	鶏肉 豆腐 油揚げ	MILK	ほうれん草 ほうれん草	ごぼう しょうが きゅうり	さとう あぶら油	863 29.4	
25木	卵パン	牛乳 さつまいもシチュー 海藻サラダ みかん	鶏肉 海藻	MILK	ほうれん草 ほうれん草	パセリ キャベツ コーン みかん	さとう あぶら油	840 31.0	
26金	手巻きごはん	牛乳 みそ汁 手巻きのみ ミンチ納豆 きゅうり 錦糸卵(中のみ)	豚挽肉 錦糸卵(中) 納豆 厚揚げ 味噌	MILK	ほうれん草 ほうれん草	しょうが きゅうり だいこん はくさい	さとう あぶら油	773 30.3	
29月	ごはん	牛乳 秋の含め煮 さんまの梅煮 だいこんサラダ	鶏肉 厚揚げ さんま梅煮	MILK	いんげん 小松菜	板こんにゃく れんこん ごぼうしめじだいこん	さとう あぶら油	862 28.4	
30火	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ ほうれん草のソテー	豚肉 ミックスナッツ オムレツ	MILK	ほうれん草 ほうれん草	コーン	さとう あぶら油	769 35.6	
31水	ごはん	牛乳 チンゲン菜のスープ きびなごフライ 肉と野菜のみそ炒め	鶏肉 豚肉 赤みそ	MILK	ほうれん草 ほうれん草	ピーマン えのきたけ キャベツ エリンギ	さとう あぶら油	752 28.7	

10月の献立について

○木曜日は通常パン給食ですが、4日(木)は米飯です。
ごはんの量を少なくして、かき揚げうどんと組み合わせています。うどんの麺の量も少なめです。

○10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「小松菜サラダ」を実施します。また、新学期最初でデザートにミニゼリーをつけていますが、ピーチゼリーとぶどうゼリーのひとり2個ずつになっています。

○季節の献立として、「さつまいもシチュー」や「秋の含め煮」、季節の果物として「みかん」、「りんご」を取り入れています。

○19日の「食育の日」には、長崎県産の食材「大豆」を使った「呉汁」、佐世保産の「シウ角切り」を使った「魚の甘辛煮」を予定しています。

給食で使用する食材について

佐世保産: 米・牛乳・さつまいも・きゅうり・パセリ・れんこん

長崎県産: ねぎ・だいこん・しょうが・生しいたけ・エリンギ・えのきたけ・しめじ・みかん

中学校

平均値

792

30.3

摂取基準

820

30.0