

平成 30 年 10 月 学校給食予定献立表(A) 佐世保市学校給食センター



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (月)	牛乳 コッペパン わんたん汁 大学豆 フルーツムース	ポイル大豆 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん にら	たまねぎ もやし しいたけ	コッペパン さつまいも フルーツムース 砂糖 ワんタン でん粉	油 ごま油		803 30.2	895 33.1
2 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか炒め	豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし こんにゃく しめじ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		706 26.3	760 27.2
3 (水)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さばのみそ煮 茎わかめの酢の物	さば味噌煮 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	にんじん こねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ 白玉 砂糖	ごま油 煮干 だし昆布		818 32.6	872 33.5
4 (木)	牛乳 食パン キャロットポタージュ タラの香草焼き キャベツときのこのソテー ブルーベリージャム	タラ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	食パン じゃがいも ブルーベリージャム	オリーブ油 ローズマリー		728 36.3	821 39.1
10 (水)	牛乳 ごはん 家常豆腐 いわしの梅の香揚げ もやしときゅうりのナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり たけのこ しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		814 30.3	867 31.2
11 (木)	牛乳 ナン ラビオリのスープ キーマカレー りんご	合びき肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	りんご たまねぎ	ナン ラビオリ ひよこめいんげんまめ じゃがいも	油		792 34.6	792 34.6
12 (金)	牛乳 麦ごはん 春雨汁 浦上そばろ みかん しそ味ひじき	トウモロコシ 豆腐 豚肉 天ぷら	牛乳 しそ味ひじき	にんじん インゲン 葉ねぎ	みかん たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ 麦 緑豆春雨 砂糖	白ごま油 煮干 だし昆布		716 26.6	770 27.5
15 (月)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ ブロッコリーサラダ 1食ケチャップ	オムレツ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン	だいこん たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		709 30.5	802 33.3
16 (火)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 豚肉のしょうが炒め 納豆	豚肉 納豆 魚そうめん	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが りんごビュレ	こめ 砂糖	油 煮干 だし昆布		707 30.1	760 31
17 (水)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 切干大根の酢の物	豆腐 肉だんご	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり たけのこ しめじ 枝豆 切干大根	こめ 砂糖 でん粉			704 24.3	758 25.2
18 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ チーズポテト グレープフルーツ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	グイストマト にんじん パセリ	グレープフルーツ たまねぎ しめじ セロリ	コッペパン じゃがいも マカロニ			671 27.1	764 30
19 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 れんこんのきんぴら 肉シュウマイ	肉シュウマイ 豆腐 天ぷら 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん こんにゃく だいこん	こめ 里芋 砂糖	ごま油 煮干 だし昆布		736 24.1	789 25
22 (月)	牛乳 黒砂糖パン さつまいもシチュー りんごサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ りんご	黒砂糖パン さつまいも 砂糖	油		659 23.7	808 28
23 (火)	牛乳 ごはん 肉みそおでん 昆布あえ 厚焼卵	厚焼卵 厚揚げ 合びき肉 天ぷら みそ	牛乳 昆布	にんじん インゲン	だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり	こめ 里芋 砂糖	ごま油 煮干		807 33.6	861 34.6
24 (水)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス カラフルサラダ みかん	牛肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	みかん たまねぎ きゅうり グリンピース マッシュルーム 枝豆 黄ピーマン	こめ 麦 砂糖	油		767 23.7	820 24.7
25 (木)	牛乳 はいがパン イタリアンスープ 魚のレモンソース コールスローサラダ	タラ 卵 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン レモン	胚芽パン でん粉 砂糖 パン粉	油		723 35.3	874 40.5
26 (金)	牛乳 きのこごはん 鶏ごぼう汁 きびなごの天ぷら おひたし	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 きびなご	にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう きゅうり たまねぎ こんにゃく えのきたけ しいたけ しめじ きくらげ	こめ 小麦粉 砂糖	油 煮干		678 29.0	708 29.6
29 (月)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ タンドリーチキン スパゲティソテー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ りんごビュレ 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ でん粉			673 35.1	780 38.8
30 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 アジの塩麴焼き かおりあえ	アジ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう しょうが	こめ 里芋	煮干 塩麴		717 33.9	772 34.8
31 (水)	牛乳 ゆかりごはん 五目うどん ふんわり野菜揚げ 塩もみきゅうり	ふんわり野菜揚 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ うどん	油 煮干		759 23.4	813 24.3

基準値		
エネルギー	750kcal	820kcal
たんぱく質	28.0g	32.0g

佐世保産の食材(予定)

長崎県産の食材(予定)

米 牛乳 煮干し
さつまいも きゅうり
れんこん パセリ

ねぎ だいこん しょうが
しいたけ エリンギ
えのきたけ しめじ みかん

10月の献立について

○10月10日は目の愛護デーです。4日(木)に「キャロットポタージュ」「ブルーベリージャム」を取り入れています。○季節の食べ物として、さつまいもやみかん、きのこを取り入れています。



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン

アントシアニン



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど