# 平成30年　10月　学校給食献立表

佐世保市立赤崎小学校

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





毎日(まいにち)の勉強(べんきょう)や、テレビを見(み)たりゲームをしたりする中(なか)で、私(わたし)たちは目(め)をたくさん使(つか)っています。テレビやゲームの時間(じかん)を決(き)めることはもちろん、目(め)の健康(けんこう)によい食(た)べ物(もの)を取(と)り入(い)れ、元気(げんき)な目(め)を保(たも)ちましょう！

### 目によい食べ物は？




**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