

令和元年



9月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	パーカーハウスパン めいぎゅうにゅう ワントンスープ コロッケ ゆでキャベツ ソース	ぶたにく かまぼこ	めいぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パン コロッケ ワントン	あぶら	596 23.3
3 (火)	ツナそぼろごはん(むぎごはん・ツナそぼろ・たまごそぼろ) とうがんのスープ めいぎゅうにゅう せちばるちゃムース	ツナ あつあげ たまごそぼろ とりにく	めいぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん むぎ ムース さとう	ごま	688 25.8
4 (水)	コッペパン めいぎゅうにゅう やきそば にくシュウマイ しおもみきゅうり	シュウマイ ぶたにく てんぷら ちくわ	めいぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	パン ちゃんぽん	あぶら	608 27.1
5 (木)	ごはん めいぎゅうにゅう やさいわん さばゆずみそに ごまあえ	さば とうふ かまぼこ	めいぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい もやし しめじ	ごはん さとう	ごま	616 24.1
6 (金)	ごはん めいぎゅうにゅう にくじゃが きりほしだいこんのすのもの オレンジ	ぶたにく てんぷら	めいぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ オレンジ こんにゃく きゅうり ほしだいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	629 19.3
9 (月)	ナン めいぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー なし	あいひきにく とりにく	めいぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	なし キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも ひよこめめ	あぶら	580 24.3
10 (火)	ごはん めいぎゅうにゅう はるさめじる ししゃもいそのかフライ うらかみそぼろ	かまぼこ ぶたにく	めいぎゅうにゅう ししゃも	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 ごぼう	ごはん はるさめ さとう	あぶら	620 20.5
11 (水)	コッペパン めいぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに オムレツ ドレッシングサラダ	オムレツ だいず ウィンナー	めいぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	635 28.5
12 (木)	ごはん めいぎゅうにゅう わかめスープ やきにく オレンジ	めいぎゅうにく つみれ こめみそ	めいぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	オレンジ たまねぎ キャベツ もやし えのき りんご しょうが	ごはん さとう	あぶら	664 24.2
13 (金)	ごはん めいぎゅうにゅう ふくめに こますあえ ふりかけ	とりにく おとうらがんも てんぷら	めいぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー いんげん	こんにゃく きゅうり	ごはん さとう いも さとう	ごま あぶら	648 22.7
17 (火)	むぎごはん めいぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの れいとみかん	とうふ ぶたにく あかみそ	めいぎゅうにゅう	にんじん にら	みかん きゅうり たまねぎ セロリ エリンギ しょうが	ごはん むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら うーゆ	686 25.2
18 (水)	コッペパン めいぎゅうにゅう コーンポタージュ ツナ入りソテー パナナ	とりにく ツナ	めいぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	パナナ キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	636 26.6
19 (木)	ごはん めいぎゅうにゅう とうがんのみそしる おさかなコロッケ おひたし	おさかなコロッケ あつあげ むぎみそ	めいぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうがん きゅうり たまねぎ もやし なす	ごはん さとう	あぶら	603 20.6
20 (金)	キムチチャーハン めいぎゅうにゅう ちゅうかスープ あつやきたまご あますキャベツ	たまご ぶたにく とうふ つみれ	めいぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	611 26.3
24 (火)	ごはん めいぎゅうにゅう とりごぼうじる カツオののりこまがらめ トマト	かつお とりにく うすあげ	めいぎゅうにゅう あおのり	トマト にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ えだまめ ごぼう コーン	ごはん さとう	あぶら ごま	667 32.8
25 (水)	はちみつパン めいぎゅうにゅう わふうスパゲティ こまつなサラダ れいとうおうとう	ぶたにく	めいぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ おうとう エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	649 24.8
26 (木)	ごはん めいぎゅうにゅう あつあげとやさいのにも さんまうめに かおりあえ	あつあげ さんま とりにく	めいぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう いも さとう	あぶら	671 22.6
27 (金)	むぎごはん めいぎゅうにゅう チキンカレー コールスローサラダ バイン	とりにく	めいぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ バイン キャベツ コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	664 20.0
30 (月)	くろざとうパン めいぎゅうにゅう ちゃんぽん だいずといりこのあげに	だいず てんぷら ぶたにく	めいぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	610 28.5

★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。

生活リズムを
ととのえよう!

夏休み中、朝寝坊や夜更かしを
したり、朝ごはんを抜いたりして
いませんか? 勉強や運動を
しっかり行うためには、規則正し
い生活を送り、生活リズムを整え
ることが大切です。

まいつき19にちは
しょくいくのひ

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: こめ・ギョウにゅう・きゅうり・とうがん・
トマト・なす・パセリ★長崎県産: だいず・わかめ・みかん・えのき・しめじ・
エリンギ

★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★24日(火)は新メニュー『かつおののりこまがらめ』です。

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

令和元年



9月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 ワタンスープ コロッケ ゆでキャベツ ソース	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パン コロッケ ワタンスープ	あぶら	808 30.7
3 (火)	ツナそぼろごはん(麦ごはん・ツナそぼろ・卵そぼろ) 冬瓜スープ 牛乳 世知原茶ムース	ツナ あつあげ たまごそぼろ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん えだまめ しょうが	ごはん むぎ ムース さとう	ごま	856 31.7
4 (水)	コッペパン 牛乳 焼きそば 肉シュウマイ 塩もみきゅうり いちごジャム	シュウマイ ぶたにく てんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん いちごジャム	あぶら	829 34.5
5 (木)	ごはん 牛乳 野菜わん さばゆずみそ煮 ごまあえ	さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	ごはん さとう	ごま	768 28.9
6 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢の物 オレンジ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ほしだいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	794 23.3
9 (月)	ナン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 梨	あいひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	なし たまねぎ	ナン じゃがいも ひよこめめ	あぶら	731 30.3
10 (火)	ごはん 牛乳 春雨汁 ししゃも磯の香フライ 浦上そぼろ	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん はるさめ さとう	あぶら	808 26.0
11 (水)	コッペパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ ドレッシングサラダ	オムレツ だいた ウィンナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	792 34.9
12 (木)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 オレンジ	ぎゅうにく つみれ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	オレンジ キャベツ えのき しょうが	ごはん さとう	あぶら	839 29.7
13 (金)	ごはん 牛乳 含め煮 ごま酢あえ ふりかけ	とりにく おとうらがんも てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり	ごはん さといも さとう	ごま あぶら	822 27.8
17 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物 冷凍みかん	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	みかん たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ラー油	860 31.0
18 (水)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 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 ごまつな パセリ	パナナ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら	788 32.8
19 (木)	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 お魚コロッケ おひたし	おさかなコロッケ あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうがん たまねぎ なす	ごはん さとう	あぶら	782 26.0
20 (金)	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 厚焼き卵 甘酢キャベツ	たまご ぶたにく とうふ つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	778 32.2
24 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 カツオののりごまがらめ トマト	かつお とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう あおのり	トマト にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ えだまめ コーン	ごはん さとう	あぶら ごま	845 40.8
25 (水)	はちみつパン 牛乳 和風スパゲティ 小松菜サラダ 冷凍黄桃	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ おとうろ エリンギ	パン スパゲティ さとう	あぶら	814 30.8
26 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 さんま梅煮 かおりあえ	あつあげ さんま とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	882 29.2
27 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ パイン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ パイン コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	839 24.3
30 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮 型抜きチーズ	だいた てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	824 38.7

★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。

生活リズムを
ととのえよう！

夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか？勉強や運動をしっかりと行うためには、規則正しい生活を送り、生活リズムを整えることが大切です。

まいつき19にちは
しょくいくのひ

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：ごめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・とうがん・トマト・なす・パセリ
- ★長崎県産：だいた・わかめ・みかん・えのき・しめじ・エリンギ
- ★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。
- ★24日(火)は新メニュー『かつおののりごまがらめ』です。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g