令和元年　10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
		体をつくるもとになるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう チャージャンどうふ ナムル　オレンジ	あげ あげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もやし オレンジ　きゅうり しめじ　しょうが ふかねぎ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	664 24.2
2 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ポトフ　オムレツ ほうれんそうのソテー　こざかないりアーモンド	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう いわし	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　キャベツ だいこん　コーン	パン じゃがいも アーモンド	あぶら	641 28.8
3 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう さつまじる こもちししゃもフライ　あまずあえ	あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな　にんじん	もやし　こんにゃく たまねぎ　ごぼう しょうが　ふかねぎ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	654 22.7
4 (金)	てまきずし(すめし　ミンチなっとう　きゅうり てまきのり)　ぎゅうにゅう うおそうめんじる	とうふ なっとう うおそうめん あいびきにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	きゅうり　たまねぎ はくさい　しょうが	ごはん さとう	あぶら	627 25.5
7 (月)	パインパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいいため　りんご	てんぷら とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん	りんご　たまねぎ キャベツ　コーン ふかねぎ	パン うどん	あぶら	645 24.5
8 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい（うずらのたまご） ちゅうかふうあえもの	ミートボール うずらのたまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	はくさい　きゅうり たまねぎ　エリンギ セロリ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	624 22.4
9 (水)	ピタパン　ぎゅうにゅう まめシチュー　てりやきチキン ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	てりやきチキン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　ごぼう きゅうり	ピタパン じゃがいも さとう	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ あぶら	634 29.6
10 (木)	にんじんごはん（じゃこ）　ぎゅうにゅう やさいわん かぼちゃひきにくフライ　おひたし	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しらす	ほうれんそう　にんじん かぼちゃ	たまねぎ　はくさい もやし　しめじ	ごはん さとう	あぶら	606 22.0
11 (金)	ぜんきしゅうぎょうしき							
15 (火)	こうきしぎょうしき							
16 (水)	こめこパン　ぎゅうにゅう きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ　きょほうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり エリンギ　しめじ	パン スパゲティ ゼリー さとう	あぶら	680 25.1
17 (木)	むぎごはん　ぎゅうにゅう ぶたどん　あじのしおやき きゅうりとわかめのすのもの	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　ふかねぎ えのき	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら	619 25.3
18 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる さばフライ　れんこんきんぴら	さば とうふ むぎみそ てんぷら	ぎゅうにゅう	いんげん　にんじん	れんこん　だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	672 23.5
21 (月)	たまごパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナ入りソテー　りんご	だいず ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト　にんじん ピーマン	りんご　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	632 27.5
23 (水)	コッペパン　ぎゅうにゅう ビーフンじる　さかなのレモンソースあえ しおもみきゅうり	しいら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり エリンギ　レモン	パン ビーフン さとう	あぶら	645 32.9
24 (木)	むぎごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ ホイコーロー　バナナ	ぶたにく つみれ こうやどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん にら	バナナ　キャベツ たまねぎ　しょうが	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら	661 25.3
25 (金)	あきのかおりごはん　ぎゅうにゅう すましじる あつやきたまご　かおりあえ	うすあげ たまご　とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり　たまねぎ しめじ	ごはん さつまいも		605 24.2
28 (月)	コッペパン　ぎゅうにゅう さつまいものシチュー こまつなのソテー　みかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん パセリ	みかん　たまねぎ キャベツ	パン さつまいも	あぶら	637 24.6
29 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる さんまうめに　ごまずあえ	さんま あつあげ むぎみそ つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　もやし きゅうり　しょうが	ごはん さとう	ごま	626 25.7
30 (水)	しょくパン　ぎゅうにゅう たまごスープ ポテトミートソース　いちごジャム	たまご ウインナー あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう トマト　ピーマン	たまねぎ　コーン	パン　ジャム じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	715 24.9
31 (木)	むぎごはん　ぎゅうにゅう ポークカレー だいこんサラダ　りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご　だいこん たまねぎ　きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	666 18.7
								学校給食摂取基準 650 kcal 26.8g

★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

毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。

目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどがあります。

10月10日(木)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはん、かぼちゃのひき肉フライ、ほうれん草のおひたしを出しています。目の健康によい食べ物を取り入れて、元気な目を保ちましょう。

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・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・さつまいも・パセリ・さば・しいら

★長崎県産：ねぎ・だいこん・だいず・わかめ・みかん・えのき・しめじ・エリンギ

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★9日(水)は新メニュー『ピタパン』です。

令和元年 10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
		体をつくるもとになるもの（赤）		体の調子を整えるもの（緑）		熱や力になるもの（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	ごはん　牛乳 チャージャン豆腐 ナムル　オレンジ	あげあげ ぶらにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もやし オレンジ　きゅうり しめじ　しょうが ふかねぎ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	842 29.7
2 (水)	コッペパン　牛乳 ポトフ　オムレツ ほうれん草のソテー　小魚入りアーモンド	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう いわし	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　キャベツ だいこん　コーン	パン じゃがいも アーモンド	あぶら	790 34.5
3 (木)	ごはん　牛乳 さつま汁 子持ちししゃもフライ　甘酢あえ	あつあげ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな　にんじん	もやし　こんにゃく たまねぎ　ごぼう しょうが　ふかねぎ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	852 28.9
4 (金)	手巻きずし(酢飯　ミンチ納豆　きゅうり 手巻きのり)　牛乳 魚そうめん汁	とうふ なっとう うおそうめん あいびきにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	きゅうり　たまねぎ はくさい　しょうが	ごはん さとう	あぶら	795 31.4
7 (月)	パインパン　牛乳 五目うどん 野菜炒め　りんご	てんぷら とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん	りんご　たまねぎ キャベツ　コーン ふかねぎ	パン うどん	あぶら	817 30.4
8 (火)	ごはん　牛乳 八宝菜（うずらの卵） 中華風和え物	ミートボール うずらのたまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	はくさい　きゅうり たまねぎ　エリンギ セロリ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	799 27.9
9 (水)	ピタパン　牛乳 豆シチュー　照焼きチキン ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	てりやきチキン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　ごぼう きゅうり	ピタパン じゃがいも さとう	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ あぶら	770 36.2
10 (木)	にんじんごはん（じゃこ）　牛乳 野菜わん かぼちゃ挽肉フライ　おひたし	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しらす	ほうれんそう　にんじん かぼちゃ	たまねぎ　はくさい もやし　しめじ	ごはん さとう	あぶら	778 27.2
11 (金)	前期終業式							
15 (火)	後期始業式							
16 (水)	米粉パン　牛乳 きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ　巨峰ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり エリンギ　しめじ	パン スパゲティ ゼリー さとう	あぶら	850 31.4
17 (木)	麦ごはん　牛乳 豚丼　あじの塩焼き きゅうりとわかめの酢のもの	ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　ふかねぎ えのき	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら	786 31.4
18 (金)	ごはん　牛乳 みそ汁 さばフライ　れんこんきんぴら	さば とうふ むぎみそ てんぷら	ぎゅうにゅう	いんげん　にんじん	れんこん　だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	847 28.5
21 (月)	卵パン　牛乳 ポークビーンズ ツナ入りソテー　りんご　角チーズ	だいず ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト　にんじん ピーマン	りんご　キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	847 37.5
23 (水)	コッペパン　牛乳 ビーフン汁 魚のレモンソース和え　塩もみきゅうり	しいら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり エリンギ　レモン	パン ビーフン さとう	あぶら	813 41.3
24 (木)	麦ごはん　牛乳 高野豆腐のスープ ホイコーロー　バナナ	ぶたにく つみれ こうやどうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん にら	バナナ　キャベツ たまねぎ　しょうが	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら	827 31.0
25 (金)	秋の香ごはん　牛乳 すまし汁 厚焼き卵　かおりあえ	うすあげ たまご　とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり　たまねぎ しめじ	ごはん さつまいも		728 28.9
28 (月)	コッペパン　牛乳 さつまいものシチュー 小松菜のソテー　みかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん パセリ	みかん　たまねぎ キャベツ	パン さつまいも	あぶら	793 30.3
29 (火)	ごはん　牛乳 つみれ汁 さんま梅煮　ごま酢あえ	さんま あつあげ むぎみそ つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　もやし きゅうり　しょうが	ごはん さとう	ごま	824 33.3
30 (水)	食パン　牛乳 たまごスープ ポテトミートソース　いちごジャム	たまご ウインナー あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう トマト　ピーマン	たまねぎ　コーン	パン　ジャム じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	892 30.4
31 (木)	麦ごはん　牛乳 ポークカレー 大根サラダ　りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご　だいこん たまねぎ　きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	838 22.7
								学校給食摂取基準 830 kcal 34.2g

★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

毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。

目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどがあります。

10月10日(木)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはん、かぼちゃのひき肉フライ、ほうれん草のおひたしを出しています。目の健康によい食べ物を取り入れて、元気な目を保ちましょう。

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・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・さつまいも・パセリ・さば・しいら

★長崎県産：ねぎ・だいこん・だいず・わかめ・みかん・えのき・しめじ・エリンギ

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

★9日(水)は新メニュー『ピタパン』です。