



佐世保市立Cブロック小学校

					化凹床	市立Cフロ	ツンハ	
В	主 食	献立名	体をつくる(赤)	体の調子を整える	ó (緑) —————	熱や力になる	る(黄)	Iঝf' - kcal たんばく質g
曜日			1群(たんぱく質) 2群(無機関	③ 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	こめこ	きゅうにゅう 牛乳 レンズ豆のスープ	製にく 鶏肉 ギャジにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ キ	ヤベツ しめじ	パン ラビオリ	あぶら 油	604
火	光粉パン	ラビオリのミートソース りんご	ぶたにく 豚肉	ほうれん葦 トマト にんにく グリ	ンビース りんご	さとう 砂糖 レンズ豆		28.9
2	2 表ごはん	きゅうにゅう マーボー豆腐	然にく とうふ ぎゅうにゅう 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ き	ゅうり もやし	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖	あぶら 油	721
水		お魚ぎょうざ ナムル	新みそ お強ぎょうざ	15 EARS U	ょうが エリンギ	かたくりこ	ごま油	27.4
3	パインパン	生乳 じゃがいものウインナー煮	ウインナー 生乳	にんじん たまねき	: しめじ	パン じゃがいも	あぶら 油	614
木		オムレツ しらす モし入りソテー	オムレツ しらすぎ	し 小松菜 いんげん キャベン	/ コーン	砂糖		24.3
4		ぎゅうにゅう 牛乳 のっぺい汁	とりにく あつあ ぎゅうにゅう 鶏肉 厚揚げ 牛乳		こんにゃく	※ さといも	あぶら 油	616
金	ごはん	いわしおかか煮 ゆかりあえ	いわしのおかか煮	ねぎ しそ きゅうり	ごぼう	かたくりこ		22.9
7	ごはん	きゅうにゅう たまで いき いき と 牛乳 秋の含め煮	とりにく あつあ ぎゅうにゅう 鶏肉 厚揚げ 牛乳	にんじん いんげん はくさい こん	にゃく れんこん	光 砂糖	あぶら 油	659
月		ししゃもフライ おひたし	ししゃもフラ	ょ ほうれん草 ごぼう	しめじ	さといも 葉		21.8
8		^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちゃんぽん	がたにく 豚肉 てんぷら 牛乳		キャベツ	パン	ぁぶら 油	586
火	コッペパン	コーンシュウマイ 塩もみきゅうり	かまぼこ シュウマイ	きくらげ き	ゅうり もやし	ちゃんぽんめん		27.5
9		^{ぎゅうにゅう} 牛乳 かきたま汁	たまご かまぼこ 欝厥 牛乳	にんじん たまねき	ごぼう	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	634
水	ごはん	さんまゆず味噌煮 浦上そぼろ	さんまのゆず味噌煮	^漆 な 小松菜 いんげん もやし		かたくりこ	ごま	26.7
10	¬ ^°.1°`\	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 キャロットポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳	にんじん パセリ たまねき	ニ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	636
木	コッペパン	ほうれん草のソテー りんご	蘇肉	ほうれん草 キャベツ	りんご	いんげん鬱		25.8
16	差ごけん	きゅうにゅう 牛乳 きのこカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉 ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ に	んにく しめじ	こめ むぎ 米 麦		709
水		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		こまつな キャベツ き	ゅうり レモン たけ グリンビース	ゼリー 砂糖	あぶら 油	22.5
17		_{ぎゅうにゅう} 牛乳 イタリアンスープ	たまご 鶏肉 牛乳	にんじん 禁ビーマン たまねき	: コーン		あぶら 油	594
木	コッペパン	ウインナー 野菜ソテー 1食ケチャップ	ウインナー チーズ	ほうれん草 キャベツ	,			25.5
18		ぎゅうにゅうこじる 牛乳 呉汁	だいず 大豆 シイラ 牛乳	:	えのきたけ	こめ さとう 米 砂糖	ぁぶら 油	684
金	ごはん	しいらの南蛮漬け みかん	ぎ あそ わかめ	ピーマン たまねき	きみかん	さといも		27.2
21		ぎゅうにゅう こもく に 牛乳 五目煮	とりにく だいず ぎゅうにゅう 鶏肉 大豆 牛乳	にんじん れんこん	こんにゃく	こめ さとう 米 砂糖	ぁぶら 油	669
月	ごはん	いりこの価素 寛布和え	F3.5.	流	だいこん	じゃがいも	ごま	26.1
22 祝		その、れいせいでん。 ぎ 即位礼正殿の儀						
23		きゅうにゅう 牛乳 つみれ汁	アジボール 登繭 牛乳	にんじん はくさい だい	こん えのきたけ	w 米 さつまいも	ごま	592
水	さつまいもごはん	ゅうや たまご ず あ 厚焼き卵 あま酢和え	_{あつや たまご} 厚焼き卵	ほうれん草 キャベツ	きゅうり	砂糖		25.6
24	ليلا	ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ	ウインナー キ乳 牛乳	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ	パン マカロニ	あぶら 油	609
木	後パン	チーズポテト りんご	大豆 チーズ	パセリ りんご	にんにく	いんげん芸 じゃがいも		23.7
25		きゅうにゅう やさい 牛乳 野菜わん	らぬ かまぼこ 牛乳	にんじん たまねき	はくさい	こめ きょう こめこ 米 砂糖 米粉	ごま油 ^{あぶら}	683
金	ごはん	鶏のから揚げ ピリ辛きゅうり	Byrck 鶏肉	まうれん草 しょうが に			あぶら 油	25.5
28	^{むぎ} 麦ごはん	きゅうにゅうちゅうか 生乳 中華スープ	とうふ ぎゅうにゅう 鶏肉 豆腐 牛乳	にんじん ビーマン たまねき			ごま油	646
月	麦にはんこ	しろみざかな	営 営	***ピーマン にんにく		砂糖	_{あぶら} 油 ごま	23.8
29	がパン	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 きつねうどん	あぶらあ とりにく ぎゅうにゅう 油揚げ 鶏肉 牛乳			パン 砂糖		609
火		おかかいため	ちくわ かつおぶし わかめ	ほうれん草 キャベツ	バルだけ 枝豆 パルたけ 枝豆	うどん	あぶら 油	25.8
30		きゅうにゅう しる 牛乳 みそ汁	がにく なっとう ぎゅうにゅう 豚肉 納豆 牛乳			※ さといも	あぶら 油	635
水	畔敗	な。 手巻き寿司【手巻きのり、ミンチ納豆、きゅうり】	^{かっち} 厚揚げ 麦みそ のり		はくさい			25.6
31		_{ぎゅうにゅう} 牛乳 さつまいもシチュー	とりにく ぎゅうにゅう 発肉 牛乳	1		パン さつまいも	あぶら 油	698
木	コッペパン	コールスローサラダ みかん		i :		いんげん贄 敬糖		24.3

今月の献立について

- ●10月10日(木)前期給食終了、後期給食開始10月16日(水)です。 前期終業式、後期始業式の日は給食はありません。
- ●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「キャロット ポタージュ」「ほうれん草のソテー」を実施します。
- ●「食育の日」は、18日(金)に実施します。この日は、長崎県産の食材「大豆」を 使った「呉汁」、佐世保産の「しいら角切り」を使った「しいらの南蛮漬け」、長崎県産 の「みかん」を予定しています。
- ●季節の献立として、「さつまいものシチュー」や「さつまいもごはん」、「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。

今月の食材

佐世保産:きゅうり・パセリ・しいら

長崎県産:大豆・えのきたけ・エリンギ・ しいたけ・しめじ・みかん・大根

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。 ※使用する食材は、天候や価格により変更する 場合があります。

小学校 平均値 642 25.3 摂取基準値 650

26.8



令和元年10月 夢 学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

	10/0 1	10/3	1/10 D(10/12		/ 佐世保	市立Cブロッ	ク中学校				
B	主食	献立名	体をつくる(赤)		を整える(緑)	熱や力になる	たんぱく質				
曜日			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) 中				
1	光粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳 レンズ豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン ラビオリ ^放					
火		ラビオリのミートソース りんご	strc< 豚肉	ほうれん草 トマト	にんにく グリンビース りんご	^{さとう} 砂糖 レンズ豆	37.8				
2	^{むぎ} 麦ごはん	きゅうにゅう マーボー豆腐	然にく とうふ きゅうにゅう 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	^{こめ むぎ} さとう あ. 米 麦 砂糖 油					
水	交C1670	お <u>熱</u> ぎょうざ ナムル	新みそ お黛ぎょうざ	にら	にんにく しょうが エリンギ	かたくりこ こ	ま油 34.2				
3	パインパン	た。うにゅう 牛乳 じゃがいものウインナー煮	ウインナー キ乳 キャシュニゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	パン じゃがいも ^熱	820				
木		オムレツ しらす ^{ff} し入りソテー	オムレツ しらす手し	-*-^な 小松菜 いんげん	キャベツ コーン	砂糖	31.3				
4	ごはん	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 のっぺい汁	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ 牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく	業 さといも 雑	776				
金		いわしおかか煮 ゆかりあえ	いわしのおかか <u>煮</u>	ねぎ しそ	きゅうり ごぼう	かたくりこ	27.9				
7	-*:+ /	きゅうにゅう あき あく に 牛乳 秋の含め煮	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ 牛乳	にんじん いんげん	はくさい こんにゃく れんこん	こめ きょう あん	879				
月	ごはん	ししゃもフライ おひたし	ししゃもフライ	ほうれん聲	ごぼう しめじ	さといも 葉	28.6				
8	コッペパン	_{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちゃんぽん	ぶたにく 豚肉 てんぷら 牛乳		たまねぎ キャベツ	a,	743				
火		コーンシュウマイ 塩もみきゅうり	かまぼこ シュウマイ		きくらげ きゅうり もやし	ちゃんぽんめん	34.8				
9	-^ /	きゅうにゅう 牛乳 かきたま汁	だまご かまぼこ 蘇松 牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ さとう あん	š ⁶ 797				
水	ごはん	さんまゆず味噌煮 蒲上そぼろ	さんまのゆす味噌煮	こまつな 小松菜 いんげん	もやし	かたくりこ こ					
10	コッペパン	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 キャロットポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう 半乳	にんじん パセリ		パン じゃがいも 油	780				
木	コッパハン	ほうれん ^賛 のソテー りんご	游内 豚肉	ほうれん聲	キャベツ りんご	いんげん聲	31.5				
16	***	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 きのこカレー	がにく ぎゅうにゅう 豚肉 ツナ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ	こめ むぎ 米 麦	892				
水	菱ごはん	ーキ: 000000000000000000000000000000000000		こまつな 小松菜	キャベツ きゅうり レモン	イ タ ゼリー 砂糖 油	27.7				
17		きゅうにゅう 牛乳 イタリアンスープ	たまご 鶏肉 牛乳	にんじん 禁ビーマン	たまねぎ コーン	パン パン粉 油					
木	コッペパン	ウインナー 野菜ソテー 1食ケチャップ	ウインナー チーズ	そう	キャベツ		32.8				
18		ぎゅうにゅうこじる 牛乳 呉汁	大豆 シイラ 牛乳		だいこん えのきたけ	こめ きょう あん	857				
金	ごはん	^{なんぱんっ} しいらの南蛮漬け みかん	^{むぎ} 麦みそ わかめ	ピーマン	たまねぎ みかん	さといも	33.2				
21		ぎゅうにゅう こもく に 牛乳 五目煮	とりにく だいず ぎゅうにゅう 鶏肉 大豆 牛乳	にんじん	れんこん こんにゃく	こめ さとう あが出 一般	847				
月	ごはん	いりこの佃煮 昆布和え	とうふ 豆腐がんも いりこ 崑崙	^{はつな} 小松菜 いんげん	ごぼう だいこん	じゃがいも こ	* _₹ 31.8				
22 祝	22 ROLL NEW OFF										
23			とうふ ぎゅうにゅう	(= / In /		z.b	*± 750				
水	さつまいもごはん		アジボール 豆腐 ^{ぎゅうにゅう} おつゃ たまご	1		^{こめ} 米 さつまいも こ	۰۵ 🛌				
24		た。 を を を を を かうだいうう 大 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	をつなったまで 厚焼き卵 ぎゅうにゅう ウインナー 牛乳		キャベツ きゅうり		31.1 §6 746				
木	食パン		だいず			パン マカロニ ^放 .	28.8				
25		チーズポテト りんご ぎゅうにゅう やさい 牛乳 野菜わん		パセリ	りんご にんにく	いんげん登 じゃがいも こめ さとう こめこ _					
金	ごはん	学乳 野菜わん 鶏のから揚げ ピリ 学きゅうり	きゅうにゅう 豆腐 かまぼこ 牛乳 とりにく 鶏肉		たまねぎ はくさい						
28											
月	^{tぎ} ごはん	ge j にゅうちゅうか 牛乳 中華スープ にの48から 白身魚フライ もずくのチャプチェ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう 鶏肉 豆腐 牛乳	1	たまねぎ はくさい にんにく しいたけ		ま油 810 ごま油 29.0				
29		ぎゅうにゅう	自		たまねぎ ごぼう		う 29.0 802				
火	外パン	年乳 きつねうどん おかかいため		7 5	たまねさ こはつ	1					
30	+	あかかいため ^{ぎゅうにゅう} しる 牛乳 みそ汁	ちくわ かつおぶし わかめ ぶたにく なっとう ぎゅうにゅう								
水	酢飯	牛乳 みそ汁 撃巻き寿司【荸巻きのり、ミンチ納笠、きゅうり】	禁じく から キャラミックドラ		しょうが きゅうり だいこん はくさい		31.9				
31		宇巻さ寿回(宇巻さのり、ミンチ柳豆、さゆうり) きゅうにゅう 牛乳 さつまいもシチュー	厚揚 麦みそ のり	カベ米	たいこん はくさい たまねぎ グリンピース	リグヤ石					
木	コッペパン	コールスローサラダ みかん	7個123 十千	にんじん	たまねき クリンピース キャベツ コーン みかん	ハン ごりまいも 社	-ガリン 29.5				
		, , , , , , , , , , , , , , , ,			エ・・・ン コーノ じかがん						

今月の献立について

- ●10月10日(木)前期給食終了、後期給食開始10月16日(水)です。 前期終業式、後期始業式の日は給食はありません。
- ●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「キャロットポ タージュ」「ほうれん草のソテー」を実施します。
- ●「食育の日」は、18日(金)に実施します。この日は、長崎県産の食材「大豆」を使っ た「呉汁」、佐世保産の「しいら角切り」を使った「しいらの南蛮漬け」、長崎県産の「み かん」を予定しています。
- ●季節の献立として、「さつまいものシチュー」や「さつまいもごはん」、「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。

今月の食材

佐世保産:きゅうり・パセリ・しいら

長崎県産:大豆・えのきたけ・エリンギ・ しいたけ・しめじ・みかん・大根

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。 ※使用する食材は、天候や価格により変更する 場合があります。

中学校 平均値 813 31.3 摂取基準値 830

34.2