

令和元年 10月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック小学校

日曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		たんぱく質	
			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）	小	
1火	こめ 米粉パン	牛乳 レンズ豆のスープ ラビオリのミートソース りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 豆腐	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく グリンピース りんご	パン ラビオリ 砂糖 レンズ豆	あがら 油	604 28.9	
2水	むぎ 麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 お魚ぎょうざ ナムル	豚肉 豆腐 お魚ぎょうざ	牛乳 豆腐	にんじん にんにく しょうが エリンギ	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが エリンギ	米 麦 砂糖 かたくりこ	あがら 油	721 27.4	
3木	パイパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 オムレツ しらす干し入りソテー	ウインナー オムレツ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	あがら 油	614 24.3	
4金	ごはん	牛乳 のっぺい汁 いわしおかか煮 ゆかりあえ	鶏肉 厚揚げ いわしおかか煮	牛乳 牛乳	にんじん ねぎ しそ	だいこん こんにゃく きゅうり ごぼう	米 さといも かたくりこ	あがら 油	616 22.9	
7月	ごはん	牛乳 秋の含め煮 ししゃもフライ おひたし	鶏肉 厚揚げ ししゃもフライ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん いんげん ほうれん草	はくさい こんにゃく れんこん ごぼう しめじ	米 砂糖 さといも	あがら 油	659 21.8	
8火	コッパン	牛乳 ちゃんぽん コーンシュウマイ 塩もみきゅうり	豚肉 てんぷら かまぼこ シュウマイ	牛乳 シュウマイ	にんじん きくらげ きゅうり もやし	たまねぎ キャベツ ちゃんぽんめん	パン 油	あがら 油	586 27.5	
9水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまゆず味噌煮 浦上そば	たまご かまぼこ 鯖 さんまのゆず味噌煮	牛乳 さんま	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ ごぼう もやし	米 砂糖 かたくりこ	あがら 油	634 26.7	
10木	コッパン	牛乳 キャロットポタージュ ほうれん草のソテー りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ りんご	パン じゃがいも いんげん	あがら 油	636 25.8	
16水	むぎ 麦ごはん	牛乳 きのこカレー 小松菜サラダ【別配布：ツナ】ミニゼリー（2種）	豚肉 ツナ 小松菜	牛乳 小松菜	にんじん たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり レモン エリンギ えのきたけ グリンピース	米 麦 ゼリー	あがら 油	709 22.5		
17木	コッパン	牛乳 イタリアンスープ ウインナー 野菜ソテー 1食ケチャップ	たまご 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	パン パン粉 油	あがら 油	594 25.5	
18金	ごはん	牛乳 呉汁 しいらの南蛮漬 みかん	大豆 シイラ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	だいこん えのきたけ たまねぎ みかん	米 砂糖 さといも	あがら 油	684 27.2	
21月	ごはん	牛乳 五目煮 いりこの佃煮 昆布和え	鶏肉 大豆 豆腐がんも	牛乳 いりこ	にんじん れんこん こんにゃく 小松菜 いんげん	米 砂糖 じゃがいも	あがら 油	669 26.1		
22祝	即位礼正殿の儀									
23水	さつまいもごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 あま酢和え	アジボール 豆腐 厚焼き卵	牛乳 牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	米 さつまいも 砂糖	あがら 油	592 25.6	
24木	食パン	牛乳 ミネストローネ チーズポテト りんご	ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ りんご にんにく	パン マカロニ いんげん	あがら 油	609 23.7	
25金	ごはん	牛乳 野菜わん 鶏のから揚げ ピリ辛きゅうり	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり	米 砂糖 米粉 かたくりこ	あがら 油	683 25.5	
28月	むぎ 麦ごはん	牛乳 中華スープ 白身魚フライ もずくのチャブチェ	鶏肉 豆腐 白身魚フライ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ はくさい にんにく ししいたけ	米 麦 砂糖	あがら 油	646 23.8	
29火	鯛パン	牛乳 きつねうどん おかかいため	油揚げ 鶏肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ ししいたけ	パン 砂糖 うどん	あがら 油	609 25.8	
30水	すめし 酢飯	牛乳 みそ汁 手巻き寿司【手巻きのり、ミンチ納豆、きゅうり】	豚肉 納豆 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり だいこん はくさい	米 さといも 砂糖	あがら 油	635 25.6	
31木	コッパン	牛乳 さつまいもシチュー コールスローサラダ みかん	鶏肉 牛乳	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース	パン さつまいも いんげん	あがら 油	698 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、後期始業式の日に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」、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



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力になる（黄）		1食分・kcal
			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 火	こめ 米粉パン	牛乳 レンズ豆のスープ ラビオリのミートソース りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 豆腐	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく グリンピース りんご	パン ラビオリ 砂糖 レンズ豆	あぶら 油	795 37.8
2 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 お魚ぎょうざ ナムル	豚肉 鶏肉	豆腐 厚揚げ	牛乳 牛乳	にんじん にんにく しょうが エリンギ	米 麦 砂糖 かたくりこ	あぶら ごま油	968 34.2
3 木	パインパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 オムレツ しらす干し入りソテー	ウインナー オムレツ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	あぶら 油	820 31.3
4 金	ごはん	牛乳 のっぺい汁 いわしおかか煮 ゆかりあえ	鶏肉 鶏肉	厚揚げ 厚揚げ	牛乳 牛乳	にんじん ねぎ しそ	米 さといも かたくりこ	あぶら 油	776 27.9
7 月	ごはん	牛乳 秋の含め煮 ししゃもフライ おひたし	鶏肉 鶏肉	厚揚げ 厚揚げ	牛乳 牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	米 砂糖 ごぼう しめじ	あぶら 油	879 28.6
8 火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん コーンシウマイ 塩もみきゅうり	豚肉 豚肉	てんぷら シウマイ	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	パン ちゃんぽんめん	あぶら 油	743 34.8
9 水	ごはん	牛乳 かきたま汁 さんまゆず味噌煮 浦上そばろ	豚肉 さんま	豚肉 ゆず味噌煮	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう	米 砂糖 かたくりこ	あぶら ごま油	797 32.4
10 木	コッペパン	牛乳 キャロットポタージュ ほうれん草のソテー りんご	鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ りんご	パン じゃがいも いんげん豆	あぶら 油	780 31.5
16 水	むぎ 麦ごはん	牛乳 きのかカレー 小松菜サラダ（別配付：ツナ）ミニゼリー（2種）	豚肉 豚肉	ツナ ツナ	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり レモン エリンギ えのきだけ グリンピース	米 麦 ゼリー 砂糖	あぶら 油	892 27.7
17 木	コッペパン	牛乳 イタリアンスープ ウインナー 野菜ソテー 1食ケチャップ	たまご 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 豚ピーマン ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	パン パン粉 パン	あぶら 油	773 32.8
18 金	ごはん	牛乳 呉汁 しいらの南蛮漬け みかん	大豆 シイラ 大豆	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	だいこん えのきだけ たまねぎ みかん	米 砂糖 さといも	あぶら 油	857 33.2
21 月	ごはん	牛乳 五目煮 いりこの佃煮 昆布和え	鶏肉 大豆 大豆	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	れんこん にんにく ごぼう だいこん	米 砂糖 じゃがいも	あぶら ごま油	847 31.8
22 祝	即位礼正殿の儀								
23 水	さつまいもごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 あま酢和え	アジボール 豆腐 厚焼き卵	牛乳 牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい だいこん えのきだけ キャベツ きゅうり	米 さつまいも 砂糖	ごま 油	750 31.1
24 木	食パン	牛乳 ミネストローネ チーズポテト りんご	ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ りんご にんにく	パン マカロニ いんげん豆 じゃがいも	あぶら 油	746 28.8
25 金	ごはん	牛乳 野菜わん 鶏のから揚げ ビリ辛きゅうり	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり	米 砂糖 米粉 かたくりこ	あぶら ごま油	807 28.6
28 月	むぎ 麦ごはん	牛乳 中華スープ 白身魚フライ もずくのチャブチェ	鶏肉 豆腐 白身魚フライ 豚肉	牛乳 もずく	にんじん ビーマン 赤ピーマン	たまねぎ はくさい にんにく しいたけ	米 麦 砂糖	あぶら ごま油	810 29.0
29 火	たまご 卵パン	牛乳 きつねうどん おかかいため	あぶら 鶏肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ しいたけ 枝豆	パン 砂糖 うどん	あぶら 油	802 33.4
30 水	すめし 酢飯	牛乳 みそ汁 羊巻き寿司【羊巻きのり、ミンチ納豆、きゅうり】	豚肉 なつとう 厚揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり だいこん はくさい	米 さといも 砂糖	あぶら 油	803 31.9
31 木	コッペパン	牛乳 さつまいもシチュー コールスローサラダ みかん	鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン みかん	パン さつまいも いんげん豆 砂糖	あぶら マーガリン	856 29.5

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、後期始業式の日に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・えのきだけ・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
県教委標準
830
34.2