令和2年度　9月　学校給食献立予定表　佐世保市立Aブロック小学校

日（曜）	献立名		からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 ビタミン	4群 ビタミン		熱や力になる（黄）5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
8/31（月）	ビーフカレーライス（むぎごはん）フルーツカクテル	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん	パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	679 kcal 17.8 g	やさい
1（火）	ごはん とうがんのすいもの さばのしおやき	ぎゅうにゅう ごまずあえ	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん キャベツ	たまねぎ もやし	こめ さとう	ごま	577 kcal 23.0 g	きのこ
2（水）	ゆかりごはん ごもくうどん きびなごのからあげ	ぎゅうにゅう こんぶあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ きびなご	にんじん あかじそ	きゅうり ごぼう はくさい	たまねぎ ねぶかねぎ	こめ さとう うどんめん かたくりこ	あぶら	607 kcal 23.0 g	くだもの
3（木）	パインパン ポークビーンズ プレーンオムレツ	ぎゅうにゅう アスパラサラダ	ぶたにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ	キャベツ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	650 kcal 27.2 g	さかな
4（金）	ごはん マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう なし	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり	エリンギ もやし なし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	646 kcal 24.3 g	かいそう
7（月）	コッペパン ポテトとキャベツのスープ やさいのソテー	ぎゅうにゅう ウインナー チョコだいずクリーム	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン	たまねぎ	コッペパン じゃがいも チョコだいずクリーム	あぶら	640 kcal 23.1 g	にゅうせいひん
8（火）	ビビンバ（むぎごはん・やきにく・やさい・たまごそぼろ）わかめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく こめみそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし しょうが	たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	641 kcal 25.0 g	やさい
9（水）	ごはん じゃがいものそぼろに おひたし（しらすぼし）	ぎゅうにゅう れいとうおうとう	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ もやし おうとう	きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	654 kcal 19.9 g	まめ・まめせいひん
10（木）	コッペパン ツナスパゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう バナナ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン	たまねぎ キャベツ バナナ	エリンギ えだまめ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	671 kcal 24.9 g	たまご
11（金）	ごはん やさいわん しいらのレモンソースあえ	ぎゅうにゅう もやしのあえもの	とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ コーン	ごぼう もやし レモン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	632 kcal 28.7 g	しゅじつ
14（月）	コッペパン とうもろこしのスープ チリコンカーン	ぎゅうにゅう パイン	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ パイン	コーン	コッペパン いんげんまめ	あぶら	621 kcal 25.9 g	こざかな
15（火）	ごはん とりごぼうじる さんまのかぼすレモンに	ぎゅうにゅう とうふチャンプルー	とりにく さんま あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にがうり	こんにゃく ねぶかねぎ ごぼう かぼす レモン	しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	652 kcal 23.8 g	いも
16（水）	えだまめごはん みそしる ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ピリからきゅうり	あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃもフライ		えだまめ なす	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ラーゆ あぶら	639 kcal 22.3 g	やさい
17（木）	はちみつパン ビーフンじる こまつなサラダ（ツナ）	ぎゅうにゅう プリン	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ	コーン もやし	はちみつパン ビーフン さとう プリン	あぶら	608 kcal 24.1 g	きのこ
18（金）	ごはん とうがんととりにくのにもの あつやきたまご	ぎゅうにゅう くきわかめのすのもの	とりにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり	とうがん	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	635 kcal 22.1 g	くだもの
21（月）	敬老の日										
22（火）	秋分の日										
23（水）	ごはん ジージャーどうふ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう オレンジ	とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ コーン きゅうり	エリンギ しょうが オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	612 kcal 23.8 g	しゅじつ
24（木）	パーカーハウスパン ＡＢＣスープ にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん	はくさい キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン ＡＢＣマカロニ さとう		610 kcal 28.4 g	さかな
25（金）	ごはん ごもくまめ さわらのしおやき	ぎゅうにゅう かおりあえ	ぶたにく あつあげ さわら だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおじそ	こんにゃく きゅうり	ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	652 kcal 27.1 g	たまご
28（月）	コッペパン コーンポタージュ しらすぼしいりソテー（しらすぼし）	ぎゅうにゅう オレンジ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし	コーン オレンジ	コッペパン じゃがいも	あぶら	632 kcal 26.2 g	かいそう
29（火）	キムチチャーハン ちゅうかスープ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう あまずキャベツ	ぶたにく おさかなボール ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	はくさいキムチ たまねぎ	キャベツ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	601 kcal 22.6 g	まめ・まめせいひん
30（水）	ごはん さといものふくめに さばのからあげ	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	とりにく おとうふがんも さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり	しいたけ	こめ さといも さとう こむぎこ	あぶら	712 kcal 27.1 g	やさい

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。　＊栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

★今月の給食について★

○　４日：旬の果物の「梨」を献立に取り入れています。

○　8日：ビビンバの「牛肉」は、佐世保市から無償提供の「長崎和牛」を予定しています。

○１８日：毎月１９日は食育の日です。今月は１８日に食育の日の献立を実施します。
佐世保市産の冬瓜を使った「冬瓜と鶏肉の煮物」を予定しています。

○３０日：１０月１日はお月見です。お月見の行事食で「里芋の含め煮」を実施します。

≪佐世保市産≫
精白米・牛乳・しいら・煮干し・冬瓜
ほうれん草・きゅうり・パセリ・なす

≪長崎県産≫
さば・アスパラガス・わかめ・ひじき・茎わかめ
大豆・えのきたけ・しめじ・しいたけ・エリンギ
長崎和牛

令和2年度

9月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名		からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン	4群 ビタミン		熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
8/31（月）	ビーフカレーライス （麦ごはん） フルーツカクテル	牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん	おうとう パイン	こめ　むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	863 kcal 21.5 g	やさい
1（火）	ごはん 冬瓜のすいもの さばの塩焼き	牛乳 ごま酢あえ	とりにく あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうがん キャベツ	たまねぎ もやし	こめ さとう	ごま	757 kcal 30.4 g	きのこ
2（水）	ゆかりごはん 五目うどん きびなごの唐揚げ	牛乳 昆布あえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ きびなご	にんじん あかじそ	たまねぎ ごぼう はくさい	きゅうり ねぶかねぎ	こめ　さとう うどんめん かたくりこ	あぶら	781 kcal 28.6 g	くだもの
3（木）	パインパン ポークビーンズ プレーンオムレツ	牛乳 アスパラサラダ	ぶたにく だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ	キャベツ	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	876 kcal 35.0 g	さかな
4（金）	ごはん マーボー豆腐 ナムル	牛乳 なし	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり	エリンギ もやし なし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	814 kcal 29.9 g	かいそう
7（月）	コッペパン ポテトとキャベツのスープ 野菜のソテー	牛乳 ウインナー チョコ大豆クリーム	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン	たまねぎ	コッペパン じゃがいも チョコだいずクリーム	あぶら	840 kcal 29.5 g	にゅうせいひん
8（火）	ビビンバ （麦ごはん・焼肉・野菜・卵そぼろ） わかめスープ	牛乳	ぎゅうにく こめみそ たまご　かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし しょうが	たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	792 kcal 30.5 g	やさい
9（水）	ごはん じゃがいものそぼろ煮 おひたし（しらす干し）	牛乳 冷凍黄桃	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ もやし おうとう	きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	820 kcal 24.1 g	まめ・まめせいひん
10（木）	コッペパン ツナスパゲティ カラフルサラダ	牛乳 バナナ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン	たまねぎ キャベツ バナナ	エリンギ えだまめ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	835 kcal 30.7 g	たまご
１１（金）	ごはん 野菜わん しいらのレモンソースあえ	牛乳 もやしのあえ物	とりにく とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ コーン	ごぼう もやし レモン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	802 kcal 35.7 g	しゅじつ
14（月）	コッペパン とうもろこしのスープ チリコンカーン	牛乳 パイン	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ パイン	コーン	コッペパン いんげんまめ	あぶら	764 kcal 31.7 g	こざかな
15（火）	ごはん 鶏ごぼう汁 さんまのかぼすレモン煮	牛乳 豆腐チャンプルー	とりにく　さんま あぶらあげ とうふ　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にがうり	こんにゃく ねぶかねぎ ごぼう　かぼす　レモン	しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	822 kcal 28.9 g	いも
16（水）	枝豆ごはん みそ汁 子持ちししゃもフライ	牛乳 ピリ辛きゅうり	あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃもフライ		えだまめ なす	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ラーゆ あぶら	811 kcal 28.0 g	やさい
17（木）	はちみつパン ビーフン汁 小松菜サラダ（ツナ）	牛乳 プリン	ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ	コーン もやし	はちみつパン ビーフン さとう　プリン	あぶら	805 kcal 31.3 g	きのこ
18（金）	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 厚焼き卵	牛乳 茎わかめの酢のもの	とりにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく きゅうり	とうがん	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	802 kcal 26.9 g	くだもの
21（月）	敬老の日										
22（火）	秋分の日										
23（水）	ごはん 鶏家豆腐（ジージャーどうふ） ひじきサラダ	牛乳 オレンジ	とりにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ コーン　きゅうり	エリンギ しょうが オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	773 kcal 29.2 g	しゅじつ
24（木）	パーカーハウスパン ＡＢＣスープ 煮込みハンバーグ	牛乳 スライスチーズ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん	はくさい キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン ＡＢＣマカロニ さとう		805 kcal 36.0 g	さかな
25（金）	ごはん 五目豆 さわらの塩焼き	牛乳 かおりあえ	ぶたにく あつあげ さわら　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおじそ	こんにゃく きゅうり	ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	829 kcal 33.8 g	たまご
28（月）	コッペパン コーンポタージュ しらす干し入りソテー（しらす干し）	牛乳 オレンジ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし	コーン オレンジ	コッペパン じゃがいも	あぶら	780 kcal 32.1 g	かいそう
29（火）	キムチチャーハン 中華スープ ポークシュウマイ	牛乳 甘酢キャベツ	ぶたにく おさかなボール ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	はくさいキムチ たまねぎ	キャベツ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	786 kcal 28.8 g	まめ・まめせいひん
30（水）	ごはん さといもの含め煮 さばの唐揚げ	牛乳 塩もみきゅうり	とりにく おとうふがんも さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり	しいたけ	こめ さといも さとう　こむぎこ	あぶら	870 kcal 31.3 g	やさい

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校 給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質
830 kcal	34.2 g

★今月の給食について★

○　4日：旬の果物の「梨」を献立に取り入れています。

○　8日：ビビンバの「牛肉」は、佐世保市から無償提供の「長崎和牛」を予定しています。

○１８日：毎月１９日は食育の日です。今月は１８日に食育の日の献立を実施します。
佐世保市産の冬瓜を使った「冬瓜と鶏肉の煮物」を予定しています。

○３０日：１０月１日はお月見です。お月見の行事食で「里芋の含め煮」を実施します。

≪佐世保市産≫
精白米・牛乳・しいら・煮干し・冬瓜
ほうれん草・きゅうり・パセリ・なす

≪長崎県産≫
さば・アスパラガス・わかめ・ひじき・茎わかめ
大豆・えのきたけ・しめじ・しいたけ・エリンギ
長崎和牛