

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)	
		骨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		
8/31 (月)	ごはん ギョウにゅう ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ギョウにゅう	にんじん	たまねぎ もも	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	693 18.6	
1 (火)	ゆかりごはん ギョウにゅう とうがんのすいもの あじすりみフライ おひたし	あじすりみフライ とりにく あつあげ	ギョウにゅう	にんじん	とうがん きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	587 23.4	
2 (水)	コッパン ギョウにゅう タイピーエン(うずらのたまご) いりこのつくだに なし	ぶたにく うずらのたまご	ギョウにゅう いりこ	にんじん	なし たまねぎ エリンギ	パン はるさめ さとう	あぶら	632 28.3	
3 (木)	ごはん ギョウにゅう 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	ギョウにゅう	にんじん	きゅうり はくさい しめじ	こめ さとう	いりごま	640 23.6	
4 (金)	ごはん ギョウにゅう じゃがいものそばろに きりほしだいこんのすのもの オレンジ	とりひきにく あつあげ てんぷら	ギョウにゅう	にんじん	オレンジ えだまめ ほしだいこん	じゃがいも こめ さとう	あぶら	676 22.6	
7 (月)	ナン ギョウにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー きょうほうゼリー	あいひきにく とりにく	ギョウにゅう	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも ゼリー ひよこめ	あぶら	630 25.1	
8 (火)	ごはん ギョウにゅう はるさめじる こもちししゃもフライ うらかみそぼろ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ギョウにゅう 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	こめ はるさめ さとう	あぶら	642 23.9	
9 (水)	パインパン ギョウにゅう なす入りミートスパゲティ こまつなサラダ ツナ	ツナ ぶたひきにく	ギョウにゅう	こまつな トマト にんじん	たまねぎ キャベツ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	688 25.6	
10 (木)	ごはん ギョウにゅう わかめスープ やきにく なし	ギョウにく つみれ こめみそ	ギョウにゅう わかめ	にんじん ビーマン	なし キャベツ えのき しょうが	こめ さとう	あぶら	637 24.9	
11 (金)	ごはん ギョウにゅう ふくめに ごますあえ ふりかけ	おとうふがんも とりにく てんぷら	ギョウにゅう	にんじん	こんにゃく きゅうり キャベツ えだまめ	こめ さといも さとう	いりごま あぶら	678 25.8	
14 (月)	はちみつパン ギョウにゅう ミネストローネ コロッケ カラフルサラダ	とりにく	ギョウにゅう	フロッキー トマト にんじん あかビーマン パセリ	たまねぎ しめじ コーン	パン さとう コロッケ マカロニ レンズめ	あぶら	587 22.2	
15 (火)	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの(きんしたまご)	とうふ ぶたひきにく きんしたまご あかみそ	ギョウにゅう	にんじん にら	きゅうり セロリ しょうが	こめ さとう でんぶん	こまあぶら あぶら ラー油	675 25.2	
16 (水)	パーカーハウスパン ギョウにゅう どうもろこしのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ れいとうおうとう	ハンバーグ とりにく	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう	おうとう キャベツ コーン	パン さとう		616 27.5	
17 (木)	ごはん ギョウにゅう ごもくまめ こんぶあえ オレンジ	だいず あつあげ とりにく てんぷら	ギョウにゅう ふえるこんぶ	にんじん いんげん	オレンジ キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	650 23.5	
18 (金)	むぎごはん ギョウにゅう とうがんのみそしる あじフライ くきわかめのいために	あじフライ とうふ うすあげ むぎみそ ぶたにく	ギョウにゅう くきわかめ わかめ	にんじん	とうがん なす	こめ むぎ さとう	あぶら	593 22.2	
23 (水)	コッパン ギョウにゅう パンプキンポタージュ ドレッシングサラダ いちごジャム	とりにく	ギョウにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	コッパン ジャム しょういんげんめ さとう	あぶら	623 23.7	
24 (木)	キムチチャーハン ギョウにゅう ちゅうかスープ あつやきたまご あますあえ	たまごやき つみれ ぶたにく	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう ビーマン	たまねぎ はくさいキムチ	こめ はるさめ さとう	あぶら	622 23.8	
25 (金)	むぎごはん ギョウにゅう ひよつふるのすいもの ツナそばろ れいとうみかん	ツナ とうふ とりにく かまぼこ	ギョウにゅう ひよつふる	にんじん	れいとうみかん えだまめ	たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	いりごま	653 26.1
28 (月)	くろざとうパン ギョウにゅう ラビオリスープ さかなのパーベキューソース パイン	しいち	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう	パイン コーン しょうが	たまねぎ りんごピューレ	パン ラビオリ さとう	あぶら	656 31.0
29 (火)	ごはん ギョウにゅう けんちんじる さばのしおやき なすのそばろいため	とうふ さば ぶたひきにく	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しょうが	なす たまねぎ さとう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	613 23.2
30 (水)	コッパン ギョウにゅう やきビーフン オムレツ しおもみきゅうり ぼうチーズ	オムレツ ぶたにく ちくわ	ギョウにゅう チーズ	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	きゅうり もやし	パン ビーフン	あぶら	640 28.4

学校給食 摂取基準
650 kcal
26.8g



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）

※^{てんこう}天候や^{かかく}価格により^{へんこう}変更の^{ばあい}場合があります。

★佐世保産：こめ・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：だいず・わかめ・みかん・えのき・しめじ・
エリンギ・ひょうつる

★10日(木)は佐世保市から無償提供の「長崎和牛」の焼肉を実施。

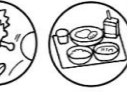
★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

令和2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	
8/31 (月)	ごはん 牛乳 ボークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	881 22.6
1 (火)	ゆかりごはん 牛乳 冬瓜のすいもの あじすりみフライ おひたし	あじすりみフライ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうがん きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	795 32.0
2 (水)	コッペパン 牛乳 タイピーエン(うずらの卵) いりこの佃煮 なし	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	なし たまねぎ エリンギ	パン はるさめ さとう	あぶら	798 35.6
3 (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	にんじん	きゅうり はくさい しめじ	こめ さとう	いりごま	797 28.2
4 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 オレンジ	とりひきにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ えだまめ ほしだいこん	じゃがいも こめ さとう	あぶら	855 27.5
7 (月)	ナン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 巨峰ゼリー	あいひきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも ゼリー ひよこめめ	あぶら	785 31.3
8 (火)	ごはん 牛乳 春雨汁 子持ちししゃもフライ 浦上そぼろ	とりにく 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	こめ はるさめ さとう	あぶら	837 30.5
9 (水)	パインパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ ツナ	ツナ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ごまつな トマト にんじん	たまねぎ キャベツ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	879 32.0
10 (木)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 なし	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 ビーマン	なし キャベツ えのき しょうが	こめ さとう	あぶら	803 30.6
11 (金)	ごはん 牛乳 含め煮 ごま酢あえ ふりかけ	おとうらがんも とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく きゅうり えだまめ	こめ さといも さとう	いりごま あぶら	859 31.6
14 (月)	はちみつパン 牛乳 ミネストローネ コロッケ カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	フロッキー トマト にんじん あかビーマン パセリ	たまねぎ コーン しめじ	パン さとう コロッケ マカロニ レンズまめ	あぶら	765 27.8
15 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物(錦糸卵)	とうふ ぶたひきにく きんしたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり セロリ しょうが	こめ さとう てんぷん	ごまあぶら あぶら ラー油	858 31.1
16 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ 冷凍黄桃	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	おうとう キャベツ コーン	パン さとう		823 36.0
17 (木)	ごはん 牛乳 五目豆 昆布和え オレンジ	だいず あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう ふえるこんぶ	にんじん いんげん	オレンジ キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	821 28.8
18 (金)	麦ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 あじフライ 茎わかめの炒め煮	あじフライ とうふ うすあげ むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん	とうがん なす	こめ むぎ さとう	あぶら	778 29.1
23 (水)	コッペパン 牛乳 パンブキンポータージュ ドレッシングサラダ いちごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	かほちゃ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	コッペパン ジャム しろいんげんまめ さとう	あぶら	832 30.7
24 (木)	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ 厚焼き卵 甘酢あえ ミニゼリー(アセロラ・ピーチ)	たまごやき つみれ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ビーマン	たまねぎ はくさいキムチ	こめ はるさめ さとう ゼリー	あぶら	824 29.2
25 (金)	麦ごはん 牛乳 ひよっつるの吸い物 ツナそぼろ 冷凍みかん	ツナ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん	れいとうみかん えだまめ しょうが	こめ むぎ さとう	いりごま	820 32.2
28 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ラビオリスープ 魚のバーベキューソース パイン	しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ハイン コーン しょうが	パン ラビオリ さとう	あぶら	831 38.9
29 (火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばの塩焼き なすのそぼろ炒め	とうふ さば ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	876 36.7
30 (水)	コッペパン 牛乳 焼きビーフン オムレツ 塩もみきゅうり 棒チーズ	オムレツ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	パン ビーフン	あぶら	799 35.4



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

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更場合があります。

★佐世保産：こめ・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：だいず・わかめ・みかん・えのき・しめじ・
エリンギ・ひよっつる

★10日(木)は佐世保市から無償提供の「長崎和牛」の焼肉を実施。

★18日(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。