

令和2年9月（8/31～）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）		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）	小		
31 月	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ なし	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ なす コーン なし かぼちゃ きゅうり にんにく 枝豆	こめ 米	むぎ 麦	あぶら 油	673	
1 火	くろざとう 黒砂糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳 焼きそば 巨峰セリー きびなごごまフライ 昆布和え	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく 枝豆	パン 砂糖 セリー パン	あぶら 油	694		
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 さわらの塩焼き ごま酢あえ	あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳		たまねぎ なす もやし えのきたけ きゅうり	こめ 米	砂糖 砂糖	ごま ごま	597 23.3	
3 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 野菜のソテー オムレツ	ポークピッツ 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ たまねぎ	パン じゃがいも パン	あぶら 油	642		
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 中華スープ チンジャオロースー オレンジ	おさな お魚ボール	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ にんにく オレンジ たまねぎ	こめ 米	砂糖 砂糖	あぶら 油	637	
7 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 中華風あえ物	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく たまねぎ	こめ 米	砂糖 砂糖	あぶら 油	646	
8 火	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 和風スパゲティ フレンチサラダ パイン	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん フロッキー にんじん	たまねぎ しめじ たまねぎ	パン 砂糖 パン	あぶら 油	633		
9 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物 厚焼き卵 ごまあえ	とりく 鶏肉	あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	こんやく こんやく	とうがん とうがん	こめ 米	あぶら 油	628
10 木	パーカーハウスパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトと野菜のスープ 冷凍洋梨 照り焼きチキンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜	たまねぎ コーン たまねぎ	パン パン	あぶら 油	636		
11 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 野菜わん 大豆とひじきの炒り煮 白身魚フライ	あつあ 厚揚げ	大豆 大豆	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	こめ 米	砂糖 砂糖	あぶら 油	608	
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが 野菜ふりかけ 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんやく たまねぎ	こめ 米	じゃがいも じゃがいも	ごま ごま	635	
15 火	はちみつパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ココア豆 オレンジ たいひーえん （別配缶）うずらの卵	ぶたにく 豚肉	かまぼこ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ	パン 春雨 パン	ごま ごま	620	
16 水	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 なし	たちう タチウオボール	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いら にんじん	たまねぎ えのきたけ たまねぎ	こめ 米	むぎ 麦	あぶら 油	619	
17 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンポタージュ キャベツのソテー ウィンナー 一食がチャップ	とりく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ	パン じゃがいも パン	あぶら 油	656		
18 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 冬瓜のみそ汁 しいらの南蛮漬	あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ にんじん	とうがん なす しめじ たまねぎ	こめ 米	砂糖 砂糖	あぶら 油	649	
23 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 春雨汁 さんまのゆずみそ煮 枝豆チャンプルー	とりく 鶏肉	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にがりり えのきたけ たまねぎ	こめ 米	春雨 春雨	あぶら 油	649
24 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 カレーうどん 小松菜サラダ（別配缶）ツナ	とりく 鶏肉	てんぶら てんぶら	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ	パン うどん パン	あぶら 油	658	
25 金	キムタクごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲン菜のスープ あじすりみフライ 塩もみきゅうり オレンジ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いら にんじん	たまねぎ きゅうり オレンジ たまねぎ	こめ 米	あぶら 油	605		
28 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐の中華煮 ししゃもフライ ゆかりあえ	ぶたにく 豚肉	とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ	こめ 米	ごま ごま	716	
29 火	パインパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ラビオリスープ アンサンブルエッグ ほうれん草のソテー	ぶたにく 豚肉	ウィンナー ウィンナー	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ	パン パン	あぶら 油	611	
30 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 さといもの含め煮 いわし梅煮 酢みそあえ 冷凍黄桃	とりく 鶏肉	こめ 米	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう れんこん 冷凍黄桃 ごぼう	こめ 米	きゅうり きゅうり	あぶら 油	720

今月の献立について

- 季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。
- 4日のチンジャオロースーには、佐世保市から無償提供の長崎和牛を使用します。
- 18日に「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「冬瓜」た「冬瓜のみそ汁」、また、佐世保産の「しいら」を使用した「しいらの南蛮漬」を実施します。
- 10月1日は十五夜です。「十五夜」にちなんで、



今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・冬瓜・なす・にがりり・パセリ・しいら
牛肉・ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・にら

※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ございます。

小学校	
平均値	644
	25.1
摂取基準値	650
	26.8

令和2年9月（8/31～）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	
31 月	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ なし	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ なす コーン なし	こめ 米 麦	あぶら 油	850	
1 火	くろざとう 黒砂糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳 やきそば 巨峰セリー きびなごごまフライ 昆布和え	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 セリー	あぶら 油	868	
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 さわらの塩焼き ごま酢あえ	あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳		たまねぎ なす もやし	こめ 米 砂糖	ごま	758	
3 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 野菜のソテー オムレツ	ほくろ ポークヒツ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	あぶら 油	842	
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 中華スープ チンジャオロースー オレンジ	おかな お魚ボール	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく オレンジ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	804	
7 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 中華風あえ物	ぶたにく 豚肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	こめ 米 砂糖	あぶら 油	820	
8 火	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 和風スパゲティ フレンチサラダ パイン	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん フロッコリ	たまねぎ しめじ	パン 砂糖	あぶら 油	792	
9 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物 厚焼き卵 ごまあえ	とりく 鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	こんにやく とうがん	こめ 米 麦	ごま	789	
10 木	パーカーハウスパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトと野菜のスープ 冷凍洋梨 照り焼きチキンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	とりく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 小松菜	たまねぎ コーン	パン	あぶら 油	813	
11 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 野菜わん 大豆とひじきの炒り煮 白身魚フライ	あつあ 厚揚げ 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい	こめ 米 砂糖	あぶら 油	766	
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが 野菜ふりかけ 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく	こめ 米 じゃがいも	ごま	804	
15 火	はちみつパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ココア豆 オレンジ たいびーえん 太平燕 (別配缶) うずらの卵	ぶたにく 豚肉 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 春雨	ごま 砂糖	790	
16 水	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 つみれ汁 豚肉と玉ねぎの炒め煮 なし	たちう タチウオボール	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いら	たまねぎ えのきたけ	こめ 米 麦	あぶら 油	780	
17 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンポターージュ キャベツのソテー ウィンナー 一食分キャップ	とりく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	843	
18 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 冬瓜のみそ汁 しいらの南蛮漬	あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	とうがん なす しめじ	こめ 米 砂糖	あぶら 油	824	
23 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 春雨汁 さんまのゆずみそ煮 枝豆チャンプルー	とりく 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ にがりり えのきたけ	こめ 米 春雨	あぶら 油	817	
24 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 カレーうどん 小松菜サラダ (別配缶) ツナ	とりく 鶏肉 てんぷら	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ はくさい	パン うどん	あぶら 油	828	
25 金	キムタクごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲン菜のスープ あじすりみフライ 塩もみきゅうり オレンジ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いら	たまねぎ きゅうり オレンジ	こめ 米	あぶら 油	746	
28 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐の中華煮 ししゃもフライ ゆかりあえ	ぶたにく 豚肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ 米	ごま	933	
29 火	パインパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ラビオリスープ アンサンブルエッグ ほうれん草のソテー	ぶたにく 豚肉 ウィンナー	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン	パン	あぶら 油	819	
30 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 さといもの含め煮 いわし梅煮 酢みそあえ 冷凍黄桃	とりく 鶏肉 米みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	ごぼう れんこん 冷凍黄桃	こめ 米 里芋	あぶら 油	902	

今月の献立について

- 季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。
- 4日のチンジャオロースーには、佐世保市から無償提供の長崎和牛を使用します。
- 18日に「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「冬瓜」や「なす」を使用した「冬瓜のみそ汁」、また、佐世保産の「しいら」を使用した「」を実施します。
- 10月1日は十五夜です。「十五夜」にちなんで、



今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・冬瓜・なす・にがりり・パセリ・しいら
牛肉・ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・いら

※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
818
31.1
摂取基準値
830
34.2