令和２年

10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	体をつくる（赤）1群 たんぱく質	体をつくる（赤）2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 ビタミン	体の調子を整える（緑）4群 ビタミン	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	熱や力になる（黄）6群 脂質	エネルギー kcal / たんぱく質 g	家庭で食べてほしい食品
1（木）	ナン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　かくチーズ	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ セロリ	ナン じゃがいも	あぶら	585 kcal 26.4g	くだもの
2（金）	ごはん　ぎゅうにゅう さつまじる さんまのかんろに　トマト	とりにく あつあげ　むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	トマト	こんにゃく はくさい　だいこん しょうが	こめ さつまいも さとう		658 kcal 24.7g	かいそう
5（月）	たまごパン　ぎゅうにゅう やきそば いりこのつくだに　パイン	ぶたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし パイン	たまごパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	610 kcal 29.3g	まめ・まめせいひん
6（火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ おかかいため（たまごそぼろ）	ぶたにく　かつおぶし あつあげ　あかみそ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	たまねぎ　なす もやし しょうが	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	666 kcal 26.0g	きのこ
7（水）	ごはん　ぎゅうにゅう のっぺいじる　ゆかりあえ おさかなコロッケ　オレンジ	とりにく とうふ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	だいこん　しいたけ こんにゃく　きゅうり オレンジ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	601 kcal 21.0g	しゅじつ
8（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう キャロットポタージュ　ウインナー ゆでやさい　ケチャップ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	669 kcal 25.1g	こざかな
9（金）	終業式								
１２（月）	秋休み								
１３（火）	始業式								
14（水）	むぎごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス りんごサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ　グリンピース きゅうり　りんご	こめ　むぎ さとう	あぶら	629 kcal 19.4g	さかな
15（木）	レーズンパン　ぎゅうにゅう イタリアンスープ　もやしのソテー きびなごのごまフライ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなごフライ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　コーン もやし	レーズンパン パンこ	あぶら ごま	595 kcal 27.2g	まめ・まめせいひん
16（金）	ごはん　ぎゅうにゅう あきのふくめに ぶりのてりやき　あまずはくさい	とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん　ごぼう こんにゃく　はくさい しいたけ	こめ さとう さといも	あぶら くり	686 kcal 23.4g	やさい
19（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ラビオリスープ カレーポテト　みかん	ラビオリ あいびきにく	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 みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	659 kcal 24.8g	かいそう
20（火）	さつまいもごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　おひたし ごもくあつやきたまご	とりにく あぶらあげ　かまぼこ とうふ　たまごやき	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし はくさい たまねぎ	こめ さつまいも さとう	ごま	591 kcal 23.5g	きのこ
21（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ごじる　きんぴら いわしのしょうがに	あぶらあげ　ぶたにく だいず　とうにゅう いわし　むぎみそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	だいこん ごぼう しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	652 kcal 23.7g	やさい
22（木）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう スパゲティミートソース こんぶサラダ　バナナ	あいびきにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ　コーン キャベツ　バナナ きゅうり	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	666 kcal 23.5g	さかな
23（金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　ふりかけ ごまずあえ（しらすぼし）	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	638 kcal 21.7g	たまご
26（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ミートボールのクリームに フレンチサラダ　いっしょくこざかな	ミートボール	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう　こむぎこ	あぶら マーガリン	657 kcal 25.0g	くだもの
27（火）	ごはん　ぎゅうにゅう いりどうふ　いそかあえ りんご	とりひきにく さつまあげ かまぼこ　とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	638 kcal 26.1g	いも
28（水）	てまきずし　ぎゅうにゅう （すめし、ミンチなっとう、きゅうり、のり） ぶたじる	あいびきにく なっとう　あつあげ ぶたにく　むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが　きゅうり だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	690 kcal 28.7g	やさい
29（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう おやこうどん こまつなサラダ（ツナ）	たまご とりにく かまぼこ　ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめこパン うどんめん さとう	あぶら	629 kcal 28.5g	まめ・まめせいひん
30（金）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　かおりあえ マダイのフライ　みかん	マダイ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	しいたけ　みかん たまねぎ はくさい	こめ　パンこ はるさめ こむぎこ	あぶら	685 kcal 25.2g	にく

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

＊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」に取り組んでいます。できる限り佐世保市産・県内産の食材を使用しています。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は長崎県産のみかんを使用する予定です。

８日（木）・・１０日の目の愛護デーにちなんで、ビタミンAを多く含んだ「キャロットポタージュ」を実施します。ゆで野菜には、ブロッコリーも使っています。

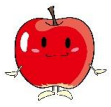
３０日（金）・・「マダイのフライ」
長崎県で取り組んでいる「県産農水産物を学校給食に活用しよう」という事業を受けての料理です。県内で養殖されたマダイを使ってフライを作ります。

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・きゅうり・パセリ
なす・ほうれんそう

長崎県産
マダイ・大豆・納豆・お魚コロッケ・ぶりの照り焼き
いりこ・葉ねぎ・だいこん・しょうが・しいたけ
しめじ・わかめ・みかん

令和２年　

１０ 月　学校給食献立予定表



佐世保市立Aブロック中学校

burokku（曜）	献立名	体をつくる（赤）1群 たんぱく質	体をつくる（赤）2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 ビタミン	体の調子を整える（緑）4群 ビタミン	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	熱や力になる（黄）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
1（木）	ナン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　角チーズ	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ セロリ	ナン じゃがいも	あぶら	750 kcal 33.5g	くだもの
2（金）	ごはん　牛乳 さつま汁 さんまの甘露煮　トマト	とりにく あつあげ　むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	トマト	こんにゃく はくさい　だいこん しょうが	こめ さつまいも さとう		828 kcal 30.0g	かいそう
5（月）	卵パン　牛乳 やきそば いりこのつくだ煮　パイン	ぶたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし パイン	たまごパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	821 kcal 38.6g	まめ・まめせいひん
6（火）	麦ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 おかか炒め（卵そぼろ）	ぶたにく かつおぶし あつあげ　あかみそ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	たまねぎ　なす もやし しょうが	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	845 kcal 32.1g	きのこ
7（水）	ごはん　牛乳 のっぺい汁　ゆかりあえ お魚コロッケ　オレンジ	とりにく とうふ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	だいこん　しいたけ こんにゃく　きゅうり オレンジ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	776 kcal 26.5g	しゅじつ
8（木）	コッペパン　牛乳 キャロットポタージュ　ウインナー ゆで野菜　ケチャップ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	860 kcal 31.9g	こざかな
9（金）	終業式								
12（月）	秋休み								
13（火）	始業式								
14（水）	麦ごはん　牛乳 ハヤシライス りんごサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ　グリンピース きゅうり　りんご	こめ　むぎ さとう	あぶら	798 kcal 23.6g	さかな
15（木）	レーズンパン　牛乳 イタリアンスープ　もやしのソテー きびなごのごまフライ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなごフライ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　コーン もやし	レーズンパン パンこ	あぶら ごま	760 kcal 34.2g	まめ・まめせいひん
16（金）	ごはん　牛乳 秋の含め煮 ぶりの照り焼き　甘酢はくさい	とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん　ごぼう こんにゃく　はくさい しいたけ	こめ さとう さといも	あぶら くり	875 kcal 28.9g	やさい
19（月）	コッペパン　牛乳 ラビオリスープ カレーポテト　みかん	ラビオリ あいびきにく	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 みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	816 kcal 30.4g	かいそう
20（火）	さつまいもごはん　牛乳 野菜わん　おひたし 五目厚焼き卵	とりにく あぶらあげ　かまぼこ とうふ　たまごやき	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし はくさい たまねぎ	こめ さつまいも さとう	ごま	753 kcal 28.6g	きのこ
21（水）	ごはん　牛乳 呉汁　きんぴら いわしの生姜煮	あぶらあげ　ぶたにく だいず　とうにゅう いわし　むぎみそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	だいこん ごぼう しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	823 kcal 28.9g	やさい
22（木）	黒砂糖パン　牛乳 スパゲティミートソース 昆布サラダ　バナナ	あいびきにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ　コーン キャベツ　バナナ きゅうり	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	886 kcal 30.4g	さかな
23（金）	麦ごはん　牛乳 肉じゃが　ふりかけ ごま酢あえ（しらす干し）	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	807 kcal 26.3g	たまご
26（月）	コッペパン　牛乳 ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ　一食小魚	ミートボール	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう　こむぎこ	あぶら マーガリン	810 kcal 29.9g	くだもの
27（火）	ごはん　牛乳 いり豆腐　いそかあえ りんご	とりひきにく さつまあげ かまぼこ　とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	802 kcal 32.2g	いも
28（水）	手巻き寿司　牛乳 （酢飯、ミンチ納豆、きゅうり、のり） 豚汁	あいびきにく なっとう　あつあげ ぶたにく　むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが　きゅうり だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	877 kcal 35.5g	やさい
29（木）	米粉パン　牛乳 親子うどん 小松菜サラダ（ツナ）	たまご とりにく かまぼこ　ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめこパン うどんめん さとう	あぶら	849 kcal 37.5g	まめ・まめせいひん
30（金）	ごはん　牛乳 春雨汁　かおりあえ マダイのフライ　みかん	マダイ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	しいたけ　みかん たまねぎ はくさい	こめ　パンこ はるさめ こむぎこ	あぶら	848 kcal 29.9g	にく

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	34.2g

＊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」に取り組んでいます。できる限り佐世保市産・県内産の食材を使用しています。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は長崎県産のみかんを使用する予定です。

８日（木）・・１０日の目の愛護デーにちなんで、ビタミンAを多く含んだ「キャロットポタージュ」を実施します。ゆで野菜には、ブロッコリーも使っています。

３０日（金）・・「マダイのフライ」
長崎県で取り組んでいる「県産農水産物を学校給食に活用しよう」という事業を受けての料理です。県内で養殖されたマダイを使ってフライを作ります。

佐世保市産
精白米・牛乳 ・煮干し・さつまいも・きゅうり・パセリ
なす ・ほうれんそう

長崎県産
マダイ・大豆・納豆・お魚コロッケ・ぶりの照り焼き
いりこ・葉ねぎ・だいこん・しょうが・しいたけ
しめじ・わかめ・みかん