

令和2年

10月

学校給食予定献立表

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)
		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	
1 (木)	はぎのはなごはん ギョウにゅう さといものふくめに さんまみぞれに あますあえ	おとうらがんも さんま てんぷら とりにく	ギョウにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく キャベツ えだまめ	こめ もちこめ さといも さとう あずき	あぶら	701 26.0
2 (金)	むぎごはん ギョウにゅう チャーハンとうふ ちゅうかふうあえもの オレンジ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ギョウにゅう	にんじん	オレンジ きゅうり たまねぎ しめじ セロリ しょうが	こめ むぎ てんぷん さとう	こまあぶら あぶら	689 25.7
5 (月)	こめこパン ギョウにゅう ポークビーンズ じゃこいため(じゃこ) みかん	たいす ぶたにく	ギョウにゅう しらすぼし	トマト にんじん	みかん たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	557 24.6
6 (火)	ごはん ギョウにゅう とりごぼうじる あじすりみあげ くきわかめのいために	あじすりみ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ギョウにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	586 22.2
7 (水)	コッペパン ギョウにゅう ポトフ オムレツ ほうれんそうのソテー りんご	オムレツ ウインナー	ギョウにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも	あぶら	665 25.9
8 (木)	にんじんごはん ギョウにゅう やさいわん とりのてりやき おひたし チョコクレープ	とりにく とうふ かまぼこ	ギョウにゅう しらすぼし	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ きゅうり しめじ	こめ クレープ さとう		638 23.7
14 (水)	パインパン ギョウにゅう ごもくうどん えだまめチャンプルー	とりにく てんぷら ぶたにく かつおぶし	ギョウにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう	パン うどん さとう	あぶら	628 25.6
15 (木)	ごはん ギョウにゅう はるさめじる いわしてんぷら ブロッコリーサラダ りんご	とりにく かまぼこ	ギョウにゅう いわし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	659 22.6
16 (金)	ごはん ギョウにゅう くりつぽ あつやきたまご やさいいため	たまご あつあげ とりにく みそ	ギョウにゅう	にんじん こまつな いんげん	もやし れんこん こんにゃく ごぼう	こめ さといも さとう	くり あぶら	676 25.6
19 (月)	コッペパン ギョウにゅう きのこスパゲティ ひじきとれんこんのサラダ	ぶたにく	ギョウにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり れんこん コーン しめじ エリンギ	パン スパゲティ さとう	こまあぶら あぶら	648 24.2
20 (火)	あきのかおりごはん ギョウにゅう すましじる さばのしおやき ゆかりあえ みかん	さば あぶらあげ とうふ とりにく かまぼこ	ギョウにゅう	にんじん	みかん たまねぎ だいこん しめじ ゆかり	こめ さつまいも		660 28.7
21 (水)	パーカーハウスパン ギョウにゅう エビソース ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ ウインナー	ギョウにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ さとう		645 29.4
22 (木)	ごはん ギョウにゅう みそしる マダイのフライ(てづくり) しおもみやさ	マダイ あつあげ むぎみそ	ギョウにゅう わかめ	にんじん	きゅうり だいこん	こめ さといも パンこ こむぎこ	あぶら	637 24.7
23 (金)	むぎごはん ギョウにゅう ビーフカレー(ながさきけんわぎゅう) こまつなサラダ	ギョウにく	ギョウにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	674 20.3
26 (月)	コッペパン ギョウにゅう さつまいものシチュー ツナサラダ(ツナ) みかん	とりにく ツナ	ギョウにゅう	にんじん パセリ	みかん たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン さつまいも さとう	あぶら	690 26.1
27 (火)	ごはん ギョウにゅう もずくのかきたまじる いわしうめに うらかみそぼろ	いわし たまご ぶたにく かまぼこ とりにく	ギョウにゅう もずく	にんじん いんげん	たまねぎ もやし こんにゃく ごぼう	こめ さとう てんぷん	あぶら	612 26.6
28 (水)	たまごパン ギョウにゅう こうやとうふのスープ ポテトミートソース パナナ	とりにく あいびきに こうやとうふ	ギョウにゅう	こまつな にんじん トマト ビーマン	パナナ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	625 23.1
29 (木)	てまきぎすし(すめし) ギョウにゅう つみれじる ミンチなっとう しおもみきゅうり てまきのり	つみれ とうふ あいびきに なっとう	ギョウにゅう のり	にんじん	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	639 26.3
30 (金)	むぎごはん ギョウにゅう とうもろこしのスープ ホイコーロー	ぶたにく とりにく あかみそ	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ たまねぎ コーン しょうが	こめ むぎ さとう てんぷん	あぶら	594 22.4

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

10月10日は目の愛護デー

毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。

目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどがあります。

10月8日(木)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはん、ブロッコリーのおひたしを出しています。目の健康によい食べ物を取り入れて、元気な目を保ちましょう。

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）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・さつまいも・パセリ・さば

★長崎県産：ねぎ・だいこん・だいす・わかめ・みかん・えのき・しめじ・エリンギ・マダイ

★1日(木)は新メニュー『萩の花ごはん』です。

★19(月)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

10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		
1 (木)	萩の花ごはん 牛乳 里芋の含め煮 さんまみぞれ煮 甘酢あえ	おとうふがんも さんま てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく キャベツ えだまめ	こめ もちこめ さといも さとう あずき	あぶら	873 31.9	
2 (金)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華風和え物 オレンジ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ きゅうり たまねぎ しめじ セロリ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう	こまあぶら あぶら	872 31.6	
5 (月)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ じゃこ炒め(じゃこ) みかん	たいす ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	トマト にんじん	みかん たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも さとう	あぶら	707 30.8	
6 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 あじすり身揚げ 茎わかめの炒め煮	あじすりみ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	794 30.3	
7 (水)	コッペパン 牛乳 ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー りんご	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご たまねぎ キャベツ だいこん コーン	パン じゃがいも	あぶら	811 31.2	
8 (木)	にんじんごはん 牛乳 野菜わん 鶏の照り焼き おひたし チョコクレープ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ きゅうり しめじ	こめ クレープ さとう		784 28.6	
14 (水)	パインパン 牛乳 五目うどん 枝豆チャンプルー	とりにく てんぷら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう	パン うどん さとう	あぶら	801 31.9	
15 (木)	ごはん 牛乳 春雨汁 いわし天ぷら ブロッコリーサラダ りんご	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	833 27.9	
16 (金)	ごはん 牛乳 くりつぽ 厚焼き卵 野菜炒め	たまご あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	もやし れんこん しめじ	こんにゃく ごぼう	こめ さといも さとう	くり あぶら	853 31.2
19 (月)	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ ひじきと蓮根のサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり れんこん コーン しめじ エリンギ	パン スパゲティ さとう	こまあぶら あぶら	817 29.9	
20 (火)	秋の香ごはん 牛乳 すまし汁 さばの塩焼き ゆかりあえ みかん	さば あぶらあげ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	みかん たまねぎ だいこん しめじ ゆかり	こめ さつまいも		810 34.9	
21 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 ABCスープ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ さとう		851 37.4	
22 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 マダイのフライ(手作り) 塩もみ野菜	マダイ あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり だいこん	こめ さといも パンこ こむぎこ	あぶら	805 30.1	
23 (金)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー(長崎県和牛) 小松菜サラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	856 24.7	
26 (月)	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー ツナサラダ(ツナ) みかん	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	みかん たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン さつまいも さとう	あぶら	860 32.2	
27 (火)	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 いわし梅煮 浦上そぼろ	いわし たまご ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	たまねぎ もやし こんにゃく ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら	722 32.6	
28 (水)	卵パン 牛乳 高野豆腐のスープ ポテトミートソース パナナ	とりにく あいびきに こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん トマト ビーマン	パナナ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	784 28.7	
29 (木)	手巻きずし(酢飯) 牛乳 つみれ汁 ミンチ納豆 塩もみきゅうり 手巻きのり	つみれ とうふ あいびきに なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん	きゅうり たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	810 32.3	
30 (金)	麦ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ ホイコーロー	ぶたにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ たまねぎ コーン しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	752 27.5	

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

10月10日は目の愛護デー

毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。

目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどがあります。

10月8日(木)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはん、ブロッコリーのおひたしを出しています。目の健康によい食べ物を取り入れて、元気な目を保ちましょう。

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）

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・れんこん・さつまいも・パセリ・さば

★長崎県産：ねぎ・だいこん・だいす・わかめ・みかん・えのき・しめじ・エリンギ・マダイ

★1日(木)は新メニュー『萩の花ごはん』です。

★19(月)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g