令和　2 年 10 月　学校給食予定献立表(A)　佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価（小）	栄養価（中）
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質	たんぱく質
1 (木)	牛乳　たまごパン 大豆とミートボールのトマト煮　ツナサラダ	大豆 ミートボール ツナ	牛乳	にんじん　トマト缶	たまねぎ　キャベツ きゅうり　レモン	たまごパン じゃがいも 砂糖			630 33.1	780 38.2
2 (金)	牛乳　ごはん　つみれ汁 豚肉のしょうが炒め　りんご	豚肉 豆腐 ﾀﾁｳｵﾎﾞｰﾙ	牛乳	にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ 小ねぎ	りんご　たまねぎ しめじ　しょうが りんごﾋﾟｭｰﾚ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干 だし昆布	702 33.0	754 33.9
5 (月)	牛乳　米粉パン　さつまいもシチュー りんごサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	米粉パン さつまいも 砂糖	油		622 24.1	750 29.1
6 (火)	牛乳　ごはん　じゃがいもの中華煮 茎わかめの炒めもの　ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 茎わかめ	にんじん	たまねぎ　こんにゃく もやし　生しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		696 20.8	747 21.7
7 (水)	牛乳　麦ごはん　ハヤシライス ブロッコリーのごまドレッシングあえ　みかん	牛肉	牛乳	ブロッコリー　にんじん	みかん　たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　グリンピース	こめ 麦 砂糖	白ごま 油 ごま油		743 23.7	804 24.7
8 (木)	牛乳　食パン　キャロットポタージュ きびなごカリカリフライ　フレンチサラダ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳 きびなごフライ	にんじん　アスパラ パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン	食パン じゃがいも ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 砂糖	油		762 28.0	902 32.4
14 (水)	牛乳　ごはん　厚揚げと野菜のうま煮 さばのみそ煮　きゅうりのゆかりあえ	厚揚げ さば味噌煮 鶏肉	牛乳	にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ	きゅうり　たまねぎ ごぼう　生しいたけ	こめ 里芋 砂糖	油	煮干	807 32.0	860 32.9
15 (木)	牛乳　黒砂糖パン じゃがいもと肉団子のスープ プレーンオムレツ　野菜ソテー	オムレツ ミートボール	牛乳	にんじん　ほうれんそう パセリ	キャベツ　たまねぎ	黒砂糖ﾊﾟﾝ じゃがいも	白ごま 油		597 26.3	747 30.7
16 (金)	牛乳　わかめごはん　けんちん汁 春雨のピリ辛炒め　１食小魚	豆腐 薄揚げ	牛乳 1食小魚 炊き込みわかめ	にんじん　小ねぎ	ごぼう　もやし たまねぎ　きくらげ	こめ 里芋 緑豆春雨 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	614 23.2	675 24.3
19 (月)	牛乳　コッペパン　卵スープ　鮭のカレー焼き キャベツのソテー	鮭 卵 鶏肉	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ コーン	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ でん粉	ｵﾘｰﾌﾞ油 油		597 34.3	759 39.3
20 (火)	牛乳　ごはん　五目豆　厚焼卵 だいこんとキャベツのごま酢あえ	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉　天ぷら	牛乳	にんじん	だいこん　キャベツ ごぼう　れんこん 枝豆	こめ 里芋 砂糖	白ごま	煮干	831 35.3	883 36.3
21 (水)	牛乳　ごはん　とりごぼう汁 あじ天ぷら　れんこんのきんぴら	あじ天ぷら 鶏肉 天ぷら　かまぼこ うすあげ	牛乳	にんじん　小ねぎ	れんこん　ごぼう	こめ 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	771 31.6	823 32.4
22 (木)	牛乳　パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ　かぼちゃひき肉フライ ゆでキャベツ　1食ソース	鶏肉	牛乳	ｶﾎﾞﾁｬひき肉ﾌﾗｲ　チンゲン菜 にんじん	キャベツ　たまねぎ エリンギ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ	油		646 22.8	786 27.1
23 (金)	牛乳　きのこごはん 春雨汁　あじの塩麹焼き　にんじんしりしり	あじ 豆腐　かまぼこ そぼろ卵　ツナ うすあげ	牛乳	にんじん　小ねぎ	たまねぎ　もやし 生しいたけ　しめじ きくらげ	こめ 緑豆春雨 砂糖	ごま油 油	煮干 だし昆布	654 36.1	713 37.2
26 (月)	牛乳　コッペパン　えび団子スープ 大学豆　ミニゼリー	えび団子 大豆	牛乳 いりこ	にんじん　チンゲン菜	たまねぎ　えのきたけ たけのこ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ さつまいも ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ 砂糖　でん粉	油		636 26.2	798 31.2
27 (火)	牛乳　ごはん　秋の含め煮 ひょっつるの酢のもの　みかん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひょっつる	にんじん	みかん　こんにゃく きゅうり　れんこん もやし	こめ 里芋 さつまいも 砂糖	油	煮干	725 21.9	776 22.8
28 (水)	牛乳　麦ごはん　野菜わん とりそぼろ	鶏ひき肉 豆腐 うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん　小ねぎ	たまねぎ　ごぼう しめじ　枝豆 しょうが	こめ 麦 砂糖	油	煮干 だし昆布	661 32.5	721 33.4
29 (木)	牛乳　レーズンパン　とうもろこしのスープ 和風スパゲティ　タラの香草焼き	タラ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ コーン	ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ スパゲティ	ｵﾘｰﾌﾞ油		609 31.7	766 36.3
30 (金)	牛乳　ごはん　豆腐の中華煮 もやしの中華サラダ　りんご	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん　ピーマン ｲﾝｹﾞﾝ　赤ピーマン	たまねぎ　もやし りんご　しめじ 黄ピーマン	こめ でん粉 砂糖	ごま油		704 24.3	756 25.2
									基準値	
									780 32.2	830 34.2
									平均	
									684 28.5	792 31.0

○佐世保産の使用食材（予定）

米　牛乳　煮干　さつまいも　れんこん
きゅうり　パセリ

○長崎県産の使用食材（予定）

ねぎ　大根　生姜　しいたけ　えのき　みかん　しめじ
大豆

10月10日



目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月８日の献立は目の愛護デーにちなみ、「キャロットポタージュ」と「ブルーベリージャム」を取り入れました。
食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあり、にんじんや緑色の濃い野菜に多く含まれるカロテンもそのひとつです。給食によく使う小松菜、ほうれんそうなども進んで食べるようにしましょう。