令和3年９月　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） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 小
1 水	麦ごはん	牛乳　ポークカレー カラフルサラダ　ミニゼリー（りんご）	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　にんにく キャベツ　枝豆　コーン	米　麦　ゼリー じゃがいも　砂糖	油	671 19.6
2 木	コッペパン	牛乳　りんかけ大豆　冷凍洋梨 太平燕　（別配缶）うずらの卵	豚肉　大豆 うずらの卵　かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし キャベツ　洋梨	パン　砂糖 春雨　片栗粉	油　ごま ごま油	655 27.1
3 金	ごはん	牛乳　冬瓜と鶏肉の煮物 しいらの南蛮漬	鶏肉　厚揚げ しいら	牛乳	にんじん いんげん　ピーマン	こんにゃく　冬瓜 ごぼう　たまねぎ	米 砂糖	油	676 27.9
6 月	ごはん	牛乳　鶏ごぼう汁　おかかふりかけ 小いわし竜田揚げ　ピリ辛だいこん	鶏肉　油揚げ ふりかけ	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ	こんにゃく　だいこん ごぼう	米　砂糖 さといも	油 ごま油	641 22
7 火	パーカーハウスパン	牛乳　ミネストローネ　オレンジ てりやきハンバーグ　ゆで野菜	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん ピーマン　トマト	たまねぎ　しめじ　オレンジ セロリ　キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも　片栗粉	油	605 27.6
8 水	麦ごはん	牛乳　マーボー豆腐 リャンバンウースー（別配缶）錦糸卵	豚肉　豆腐 赤みそ　錦糸卵	牛乳	にんじん にら　小松菜	たまねぎ　エリンギ　にんにく しょうが　きくらげ	米　麦　砂糖 春雨　片栗粉	油 ごま油	683 25.4
9 木	コッペパン	牛乳　五目うどん おかか炒め　梨	鶏肉　油揚げ ちくわ　かつお節	牛乳	にんじん ねぎ　ほうれん草	たまねぎ　えのきたけ　枝豆 キャベツ　梨	パン　うどん	油	611 26.1
10 金	ごはん	牛乳　野菜わん さばの塩焼き　大豆の磯煮	鶏肉　さばの塩焼き 大豆　厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん　ほうれん草 いんげん	たまねぎ　白菜 ごぼう	米　砂糖	油	619 23.1
13 月	ごはん	牛乳　春雨汁 さんま梅煮　かぼちゃのそぼろ炒め	鶏肉　豚肉 さんま梅煮　豆腐	牛乳	にんじん　ほうれん草 いんげん　かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ	米　砂糖 春雨	油	631 23.2
14 火	パインパン	牛乳　野菜スープ コロッケ　小松菜のソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜　パセリ	キャベツ　たまねぎ もやし　コーン	パン コロッケ	油	602 21.8
15 水	ごはん	牛乳　肉じゃが　厚焼き卵 茎わかめの酢の物	豚肉 厚焼き卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく れんこん	米　じゃがいも 砂糖	油 ごま油	678 22.6
16 木	コッペパン	牛乳　焼きビーフン いりこの佃煮　梨	豚肉　かまぼこ てんぷら	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ　梨 もやし　きくらげ	パン　砂糖 ビーフン	油 ごま	596 25.5
17 金	ごはん	牛乳　冬瓜のみそ汁 さばのからあげ　ゴーヤチャンプルー	さばのからあげ　豚肉 豆腐　油揚げ　麦みそ	牛乳	にんじん　ねぎ	たまねぎ　にがうり 冬瓜　しめじ	米　砂糖	油 ごま油	667 25.9
20 月	敬老の日								
21 火	コッペパン	牛乳　ポテトスープ　冷凍黄桃 オムレツ　ラタトゥイユ	鶏肉　オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン　トマト	たまねぎ　白菜　コーン にんにく　しめじ　黄桃	パン じゃがいも	油	639 25.6
22 水	キムチチャーハン	牛乳　中華スープ ひじきサラダ　バナナ	豚肉 お魚ボール	牛乳 ひじき	にんじん　ほうれん草 ピーマン	たまねぎ　バナナ きゅうり　コーン　白菜キムチ	米　砂糖 春雨	油 ごま油	607 20.5
23 木	秋分の日								
24 金	ごはん	牛乳　みそ汁 いわし生姜煮　ごまあえ	いわし生姜煮 麦みそ　厚揚げ	牛乳	ほうれん草	たまねぎ　白菜 えのきたけ　もやし	米　砂糖 じゃがいも	ごま	627 21.4
27 月	ごはん	牛乳　けんちん汁 ぶり照り焼き　甘酢和え	ぶり照り焼き　豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草　ねぎ	ごぼう 白菜	米　砂糖 さといも	油	590 21.9
28 火	黒砂糖パン	牛乳　豆とウインナーのトマト煮 しらす入りソテー（別配缶）しらす干し	豚肉　大豆 ポークビッツ	牛乳 しらす干し	にんじん　パセリ トマト　小松菜	たまねぎ エリンギ　キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも	油	619 26.0
29 水	麦ごはん	牛乳　わかめスープ 焼き肉　オレンジ	豚肉　豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ　えのきたけ　オレンジ もやし　しょうが　にんにく	米　麦 砂糖	油 ごま油	633 23.8
30 木	コッペパン	牛乳　和風スパゲティ フレンチサラダ　パイン	ツナ	牛乳	にんじん　ほうれん草 ピーマン　ブロッコリー	たまねぎ　コーン エリンギ　パイン	パン　砂糖 スパゲティ	油	664 25.6

小学校平均値
633
24.0
摂取基準値
650
26.8

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。
●19日の「食育の日」の地場産物としては、17日（金）に佐世保産の「冬瓜」を使用した「冬瓜のみそ汁」、長崎産の「さば」を使用した「さばのからあげ」、長崎産の「ゴーヤ」を使用した「ゴーヤチャンプルー」を実施
●9月21日は十五夜です。「十五夜」にちなんで、21日に満に見立てた「冷凍黄桃」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・パセリ・しいら
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

令和3年９月　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） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	体の調子を整える（緑） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	熱や力になる（黄） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 中
1 水	麦ごはん	牛乳　ポークカレー カラフルサラダ　ミニゼリー（りんご）	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　にんにく キャベツ　枝豆　コーン	米　麦　ゼリー じゃがいも　砂糖	油	848 23.7
2 木	コッペパン	牛乳　りんかけ大豆　冷凍洋梨 太平燕　（別配缶）うずらの卵	豚肉　大豆 うずらの卵　かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし キャベツ　洋梨	パン　砂糖 春雨　片栗粉	油　ごま ごま油	823 34.1
3 金	ごはん	牛乳　冬瓜と鶏肉の煮物 しいらの南蛮漬	鶏肉　厚揚げ しいら	牛乳	にんじん いんげん　ピーマン	こんにゃく　冬瓜 ごぼう　たまねぎ	米 砂糖	油	859 34.6
6 月	ごはん	牛乳　鶏ごぼう汁　おかかふりかけ 小いわし竜田揚げ　ピリ辛だいこん	鶏肉　油揚げ ふりかけ	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ	こんにゃく　だいこん ごぼう	米　砂糖 さといも	油 ごま油	836 27.6
7 火	パーカーハウスパン	牛乳　ミネストローネ　オレンジ てりやきハンバーグ　ゆで野菜	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん ピーマン　トマト	たまねぎ　しめじ　オレンジ セロリ　キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも　片栗粉	油	814 36.0
8 水	麦ごはん	牛乳　マーボー豆腐 リャンバンウースー（別配缶）錦糸卵	豚肉　豆腐 赤みそ　錦糸卵	牛乳	にんじん にら　小松菜	たまねぎ　エリンギ　にんにく しょうが　きくらげ	米　麦　砂糖 春雨　片栗粉	油 ごま油	868 31.3
9 木	コッペパン	牛乳　五目うどん おかか炒め　梨	鶏肉　油揚げ ちくわ　かつお節	牛乳	にんじん ねぎ　ほうれん草	たまねぎ　えのきたけ　枝豆 キャベツ　梨	パン　うどん	油	764 32.3
10 金	ごはん	牛乳　野菜わん さばの塩焼き　大豆の磯煮	鶏肉　さばの塩焼き 大豆　厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん　ほうれん草 いんげん	たまねぎ　白菜 ごぼう	米　砂糖	油	788 28.5
13 月	ごはん	牛乳　春雨汁 さんま梅煮　かぼちゃのそぼろ炒め	鶏肉　豚肉 さんま梅煮　豆腐	牛乳	にんじん　ほうれん草 いんげん　かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ	米　砂糖 春雨	油	824 30.0
14 火	パインパン	牛乳　野菜スープ コロッケ　小松菜のソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜　パセリ	キャベツ　たまねぎ もやし　コーン	パン コロッケ	油	845 28.8
15 水	ごはん	牛乳　肉じゃが　厚焼き卵 茎わかめの酢の物	豚肉 厚焼き卵	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく れんこん	米　じゃがいも 砂糖	油 ごま油	854 27.2
16 木	コッペパン	牛乳　焼きビーフン いりこの佃煮　梨	豚肉　かまぼこ てんぷら	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ　梨 もやし　きくらげ	パン　砂糖 ビーフン	油 ごま	790 32.9
17 金	ごはん	牛乳　冬瓜のみそ汁 さばのからあげ　ゴーヤチャンプルー	さばのからあげ　豚肉 豆腐　油揚げ　麦みそ	牛乳	にんじん　ねぎ	たまねぎ　にがうり 冬瓜　しめじ	米　砂糖	油 ごま油	871 33.6
20 月	敬老の日								
21 火	コッペパン	牛乳　ポテトスープ　冷凍黄桃 オムレツ　ラタトゥイユ	鶏肉　オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン　トマト	たまねぎ　白菜　コーン にんにく　しめじ　黄桃	パン じゃがいも	油	775 30.8
22 水	キムチチャーハン	牛乳　中華スープ ひじきサラダ　バナナ	豚肉 お魚ボール	牛乳 ひじき	にんじん　ほうれん草 ピーマン	たまねぎ　バナナ きゅうり　コーン　白菜キムチ	米　砂糖 春雨	油 ごま油	763 25.0
23 木	秋分の日								
24 金	ごはん	牛乳　みそ汁 いわし生姜煮　ごまあえ	いわし生姜煮 麦みそ　厚揚げ	牛乳	ほうれん草	たまねぎ　白菜 えのきたけ　もやし	米　砂糖 じゃがいも	ごま	791 26.1
27 月	ごはん	牛乳　けんちん汁 ぶり照り焼き　甘酢和え	ぶり照り焼き　豆腐 あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれん草　ねぎ	ごぼう 白菜	米　砂糖 さといも	油	750 27.0
28 火	黒砂糖パン	牛乳　豆とウインナーのトマト煮 しらす入りソテー（別配缶）しらす干し	豚肉　大豆 ポークビッツ	牛乳 しらす干し	にんじん　パセリ トマト　小松菜	たまねぎ エリンギ　キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも	油	837 33.9
29 水	麦ごはん	牛乳　わかめスープ 焼き肉　オレンジ	豚肉　豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ　えのきたけ　オレンジ もやし　しょうが　にんにく	米　麦 砂糖	油 ごま油	798 29.1
30 木	コッペパン	牛乳　和風スパゲティ フレンチサラダ　パイン	ツナ	牛乳	にんじん　ほうれん草 ピーマン　ブロッコリー	たまねぎ　コーン エリンギ　パイン	パン　砂糖 スパゲティ	油	833 31.6
									中学校 平均値 814 30.1 摂取基準値 830 34.2

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。
●19日の「食育の日」の地場産物としては、17日（金）に佐世保産の「冬瓜」を使用した「冬瓜のみそ汁」、長崎産の「さば」を使用した「さばのからあげ」、長崎産の「ゴーヤ」を使用した「ゴーヤチャンプルー」を実施します
●9月21日は十五夜です。「十五夜」にちなんで、21日に満月に見立てた「冷凍黄桃」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・パセリ・しいら
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