



日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	エネルギー
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
3(月)	ぎゅうにゅう ごはん ごもくに あつやきたまご すみぞあえ	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん	こめ さといも さとう	あぶら	644 23.7	812 28.7
4(火)	ぎゅうにゅう はちみつパン せんぎりやさいのスープ ラビオリのミートソース オレンジ	とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ グリンピース オレンジ	はちみつパン さとう	あぶら	625 27.7	690 31.3
5(水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ごじる さばみりんやき れんこんのきんぴら	だいず あぶらあげ とうにゅう むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いんげん	だいこん えのき れんこん こんにゃく	こめ むぎ さといも	あぶら	624 28.8	764 32.7
6(木)	ぎゅうにゅう コッペパン にくだんごのスープ おさかなコロッケ キャベツのソテー	ミートボール おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ えのき キャベツ もやし	コッペパン マロニー	あぶら	604 25.6	767 32.2
7(金)	ぎゅうにゅう チキンライス かぼちゃのポターージュ グリーンサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース たまねぎ きゅうり コーン	こめ バター	あぶら	612 22.7	779 27.9
11(火)	ぎゅうにゅう しょくパン イタリアンスープ チリコンカン ヨーグルト	たまご とりにく ぶたにく あかいんげんまめ・だいず	ぎゅうにゅう	こなチーズ にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン たまねぎ	しょくパン でんぷん	あぶら	643 31.7	786 38.5
12(水)	ぎゅうにゅう むぎごはん きのこカレー フレンチサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ えのき キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	611 19.5	777 23.6
13(木)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん いりこのつくだに バナナ いちごジャム	ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いりこ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ バナナ	コッペパン ちゃんぽん さとう ジャム	あぶら ごま	673 28.8	841 35.7
14(金)	ぎゅうにゅう ごはん さつまじる しろみざかなフライ ひじきあえ	とりにく あつあげ むぎみそ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく だいこん きゅうり	こめ さつまいも	あぶら	625 24.5	791 30
17(月)	ぎゅうにゅう ごはん ぶくめに くきわかめのすのもの りんご	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ きゅうり りんご	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	594 19.7	748 24
18(火)	ぎゅうにゅう レーズンパン さつまいもシチュー じゃこサラダ (しらすぼし)	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ	レーズンパン さつまいも	あぶら	636 25.6	798 31.5
19(水)	ぎゅうにゅう むぎごはん チャーハンどうぶ ナムル みかん	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん たら ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ しめじ もやし みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	642 26.5	809 32.7
20(木)	ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ やさいのソテー	ぶたにく だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	620 28.9	770 35.6
21(金)	ぎゅうにゅう わかめごはん ごもくうどん こいわしたつたあげ ごますあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こいわし	たまねぎ ごぼう えのき もやし きゅうり	こめ うどん	あぶら ごま	606 25.2	773 31.3
24(月)	ぎゅうにゅう ごはん みぞしる いわししょうがに だいずのいそに	とうふ むぎみそ いわし とりにく だいず	ぎゅうにゅう	わかめ にんじん いんげん	はくさい たまねぎ えのき しょうが	こめ さとう	あぶら	597 23.2	754 28.3
25(火)	ぎゅうにゅう こめごはん ツナスパゲティ だいこんサラダ ミニゼリー(ピーチ)	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ だいこん きゅうり コーン	こめごはん スパゲティ さとう	あぶら	661 25.7	839 32.2
26(水)	ぎゅうにゅう ごはん てまきのり つみれじる ミンチなっとう しおもみきゅうり	おさかなボール あつあげ むぎみそ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい えのき しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら	593 27.1	753 33.5
27(木)	ぎゅうにゅう ビタパン ポテトやさいのスープ とりのからあげ やさいのカレーソテー スライスチーズ(中のみ)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ コーン しょうが キャベツ	ビタパン じゃがいも	あぶら あぶら	585 25.7	793 35.5
28(金)	ぎゅうにゅう ごはん にこみおでん (うすらのたまご) あますあえ みかん	あつあげ ちくわ てんぷら うすらのたまご	ぎゅうにゅう	こんにゃく	だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	592 23.6	744 29
31(月)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる ながさきけんさんマダイのなんぼんづけ	たまご とうふ かつおぶし まだい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ えのき たまねぎ	こめ でんぷん	あぶら	685 30.7	866 37.2
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。							650	830	
*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。							26.8	34.2	

\*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

学校給食摂取基準

### 【今月の献立について】

- ◎季節の食材として、「しめじ」「えのき」「さつまいも」「りんご」「みかん」等を献立に取り入れており、「きのこカレー」「さつまい」「さつまいもシチュー」を予定しています。
- ◎10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、10月7日(金)に目の働きを助ける「ビタミンA」を多く含む「チキンライス」と「かぼちゃのポターージュ」と「グリーンサラダ」をつけています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、長崎県産の「ほうれん草」を使用した「ナムル」と長崎県産の「みかん」を実施する予定です。
- ◎10月31日(月)は、国の補助事業により長崎県産の「マダイ」が無償提供されます。

- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・かぼちゃ・たまご
- ★長崎県産：とりにく・ぶたにく・さば・マダイ・だいず・ちくわ・かまぼこ・てんぷら・わかめ・くきわかめ・みかん・しめじ・えのき・ほうれんそう

10月10日は目の愛護デー