



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ パンネのミートソース みかん	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ みかん	コッペパン さとう マカロニ	あぶら	610 29.0
4 (火)	ぎゅうにゅう ごはん あきのふくめに すのもの やさいふりかけ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん こんにやく ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	くり あぶら	594 20.1
5 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ こまつなサラダ (ツナ)	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	593 23.8
6 (木)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる かぼちゃひきにくフライ れんこんきんぴら	タチウオボール あつあげ むぎみそ ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ だいこん しょうが れんこん	こめ さとう	あぶら	632 20.9
7 (金)	ぎゅうにゅう にんじんごはん やさいわん いわしうめに もやしのおひたし きょうほうゼリー	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい たまねぎ うめ もやし	こめ さとう ゼリー		608 24.5
11 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ぶりしおやき ごますあえ	ぶたにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	643 25.1
12 (水)	ぎゅうにゅう こめこパン タイピーエン (うずらたまご) いりこのつくだに	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし	こめこパン はるさめ さとう	あぶら	577 28.4
13 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とうもろこしのスープ とうふのかんこくふういため りんご	とりにく とうふ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なら	たまねぎ コーン もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	586 26.8
14 (金)	ぎゅうにゅう てまきずし (すめし・ ミンチなっとう・きゅうり) うおそうめんじる てまきのり	あいびきにく なっとう うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580 25.3
17 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン きのこスパゲティ だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ だいこん きゅうり コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	619 24.5
18 (火)	ぎゅうにゅう おやかどん (むぎごはん) おかかいため バナナ	たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし バナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	596 22.5
19 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン さつまいものシチュー キャベツのソテー みかん	とりにく しろいんげんま め	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン みかん	コッペパン さつまいも	あぶら	653 25.3
20 (木)	ぎゅうにゅう ごはん はるさめじる ながさきマダイのてづくりフライ ゆかりあえ	とりにく マダイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	たまねぎ きゅうり	こめ はるさめ こむぎこ パンこ	あぶら	634 27.5
21 (金)	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん すましじる さんまかぼすレモンに しおみやさい	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ かぼす レモン はくさい	こめ さつまいも	あぶら	650 26.0
24 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン まめとウインナーのトマトに ほうれんそうのソテー かくチーズ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	593 25.4
25 (火)	ぎゅうにゅう ごはん とうふのちゅうかに ちゅうかふうあえもの	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	588 22.3
26 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン イタリアンスープ きびなごからあげ ドレッシングサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン パンこ さとう	あぶら	607 31.2
27 (木)	ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる さばみそに はくさいのおひたし	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん こんにやく はくさい	こめ じゃがいも さとう		585 21.1
28 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレー (むぎごはん) しらすいりソテー (しらすほし) みかん	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	633 20.9
31 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	キャベツ たまねぎ なす	はちみつパン マカロニ	オリーブオイル	576 26.5

* 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。

* 栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

* 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。



学校給食
摂取基準

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、ほうれんそう、レバー、うなぎなどがあります。

10月7日(金)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはんを予定しています。目の健康によい食べ物をすすんでとりいれましょう。

・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。

- ★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・にぼし・きゅうり・パセリ・なす・さつまいも・ほうれんそう・れんこん
- ★長崎県産：マダイ・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・きりぼしだいこん・しいたけ・みかん

★19(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。【食育の日】

令和4年 10月 学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3(月)	牛乳 コッペパン コンソメスープ パンネのミートソース みかん	とりにく あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ みかん	コッペパン マカロニ	あぶら	742 35.6
4(火)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 酢の物 野菜ふりかけ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	くり あぶら	742 24.1
5(水)	牛乳 コッペパン ポトフ 小松菜サラダ(ツナ)	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	732 28.9
6(木)	牛乳 ごはん つみれ汁 かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら	タチウオボール あつあげ むぎみそ ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ だいこん しょうが れんこん	こめ さとう	あぶら	824 26.0
7(金)	牛乳 にんじんごはん 野菜わん いわし梅煮 もやしのおひたし 巨峰ゼリー	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい たまねぎ うめ もやし	こめ さとう ゼリー		754 30.0
11(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが ぶり塩焼き ごま酢あえ	ぶたにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	817 31.1
12(水)	牛乳 米粉パン タイピーエン(うすら卵) いりこのつくだ煮	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし	こめこパン はるさめ さとう	あぶら	784 37.8
13(木)	牛乳 ごはん とうもろこしのスープ 豆腐の韓国風炒め りんご	とりにく とうふ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なら	たまねぎ コーン もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	734 33.2
14(金)	牛乳 手巻き寿司(酢飯・ミンチ納豆・ きゅうり) 魚そうめん汁 手巻きのり	あいびきにく なっとう うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	733 31.2
17(月)	牛乳 コッペパン きのこスパゲティ 大根サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ だいこん きゅうり コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	778 30.3
18(火)	牛乳 親子丼(麦ごはん) おかか炒め パナナ	たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	741 27.4
19(水)	牛乳 コッペパン さつまいものシチュー キャベツのソテー みかん	とりにく しろういんげんま め	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン みかん	コッペパン さつまいも	あぶら	800 30.9
20(木)	牛乳 ごはん はるさめ汁 長崎マダイの手作りフライ ゆかりあえ	とりにく マダイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	たまねぎ きゅうり	こめ はるさめ こむぎこ パンこ	あぶら	790 33.0
21(金)	牛乳 秋の香りごはん すまし汁 さんまかぼすレモン煮 塩もみ野菜	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ かぼす レモン はくさい	こめ さつまいも	あぶら	806 31.7
24(月)	牛乳 黒砂糖パン 豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草のソテー 角チーズ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	805 33.6
25(火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 中華風和え物	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	743 27.3
26(水)	牛乳 コッペパン イタリアンスープ きびなご唐揚げ ドレッシングサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン パンこ さとう	あぶら	753 38.8
27(木)	牛乳 ごはん けんちん汁 さばみそ煮 白菜のおひたし	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう		734 25.5
28(金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) しらす入りソテー(しらす干し) みかん	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	790 25.4
31(月)	牛乳 はちみつパン ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	キャベツ たまねぎ なす	はちみつパン マカロニ	オリーブオイル	769 34.1

*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。

*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。



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、ほうれんそう、レバー、うなぎなどがあります。

10月7日(金)は、目の愛護デーにちなんで、「にんじんごはん」を予定しています。目の健康によい食べ物をすすんでとりいれましょう。

・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。

- ★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・にぼし・きゅうり・パセリ・なす・さつまいも・ほうれんそう・れんこん
- ★長崎県産：マダイ・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・きりぼしだいこん・しいたけ・みかん

★19(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。【食育の日】

学校給食
摂取基準

830
34.2