

学校給食予定献立表



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)				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
30 (水)	ぎゅうにゅう ビタパン		ぎゅうにゅう			ビタパン			
	ラビオリスープ	ふたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	ラビオリ	あぶら	615 756	
	キーマカレー	ふたにく ポイル		にんじん ピーマン	たまねぎ		あぶら	27.8 34.3	
31 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ツナスパゲティ	ツナ		にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ	スパゲティ さとう	あぶら	667 844	
	フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	26.4 32.8	
1 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	みそじる	あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	さといも		595 753	
	なすのそぼろいため	ふたにく		にんじん いんげん	なす たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	21.8 26.5	
4 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ あかみそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	625 790	
	ちゅうかあえ			にんじん	きゅうり セロリー	さとう	ごまあぶら	24.3 29.8	
5 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	じゃがいものウインナーに	ウインナー		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	594 738	
	しらすほしほりソテー			こまつな	キャベツ コーン		あぶら	23.5 28.6	
6 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	とうがんとりにくのにももの	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく とうがん ごぼう	さとう	あぶら	609 770	
	いわししょうがに	いわし						23.5 28.6	
7 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	やきそば	ふたにく かまぼこ てんぷら		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら	610 784	
	ホークシューマイ	しゅうまい						29.3 37.3	
8 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	ちゅうかどん	ふたにく		にんじん キヌサヤ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぷん	あぶら	639 873	
	ちくわいそあげ	ちくわ					あぶら	23.5 30.6	
11 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	やさいわん	とりにく あつあげ		にんじん ほうれんそう	えのき たまねぎ ごぼう			603 737	
	さばのしおやき	さば		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	あぶら	27.8 31.4	
12 (火)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	タイビーエン	ふたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	はるさめ	あぶら	576 759	
	うすらたまご	うすらのたまご					ごまあぶら	27.2 34.5	
13 (水)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさいキムチ	ごめ	あぶら		
	チンゲンサイのスープ	ミートボール		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき			617 773	
	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	22.6 27.5	
14 (木)	ぎゅうにゅう ごめこパン		ぎゅうにゅう			ごめこパン			
	コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	641 832	
	トマトオムレツ	オムレツ						27.1 34.4	
15 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	けんちんじる	あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	さといも	あぶら	621 808	
	すりみフライ	おさかなコロッケ					あぶら	22.8 28.9	
19 (火)	ぎゅうにゅう バインパン		ぎゅうにゅう			バインパン			
	ミートボールとだいずのトマトに	ミートボール だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	621 839	
	カラフルサラダ			ピーマン	きゅうり えだまめ コーン	さとう	あぶら	28.5 36.4	
20 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
	わかめスープ	とうふ			たまねぎ しめじ		ごまあぶら	597 755	
	やきにく	ふたにく こめみそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	さとう	あぶら	23.8 29.2	
21 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	せんきりやさいのスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー		あぶら	654 792	
	パンネのミートソース	ふたにく だいず		トマト	たまねぎ しめじ	マカロニ さとう	あぶら	28.9 34.9	
22 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	はるさめじる	とりにく とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	はるさめ		605 790	
	ししゃもフライ						あぶら	22.2 28.2	
25 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	つみれじる	おさかなボール あつあげ むぎみそ		にんじん こまつな	たまねぎ えのき			618 778	
	たまごやき	たまご						25.2 30.6	
26 (火)	ぎゅうにゅう くらざとうパン		ぎゅうにゅう			くらざとうパン			
	とうにゅうパンフキンポタージュ	とりにく ビーンズピューレ とうにゅう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	638 846	
	てりやきチキンバーグ	てりやきチキン		にんじん	キャベツ		あぶら	28 35.9	
27 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
	ホークカレー	ふたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	627 794	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら	18.9 22.7	
28 (木)	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	コンソメスープ	ふたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マロニー	あぶら	642 866	
	さかなのレモンソースあえ	さかな				さとう	あぶら	32.7 42.6	
29 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			ごめ			
	さといものふくめに	とりにく		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう	さといも さとう	あぶら	601 754	
	こまつなのいためもの	ちくわ		こまつな	もやし		あぶら	21.7 26.4	
	れいとうおうとう				おうとう				

*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。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

【今月の予定献立・食材について】

- ◎季節の野菜・果物として、「冬瓜」「ピーマン」「なす」「にがうり」「なし」などを献立に取り入れています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、19日(火)に長崎県産の「大豆」を使った「ミートボールと大豆のトマト煮」を実施します。
- ◎29日(金)の十五夜にちなんで「さといもの宮め煮」を取り入れています。

- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまねぎ・じゃがいも
- ★長崎県産：とりにく・ふたにく・さば・さわら・だいず・ちくわ・てんぷら・わかめ・ひじき・しめじ・えのき・きゅうり・ほうれんそう