

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		
30 (水)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	ピタパン じゃがいも	油	583 28.7	
31 (木)	牛乳 コッペパン ツナスパゲティ フルーツカクテル	ツナ そらまめ ひよこめめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ みかん おうとう	コッペパン スパゲティ ゼリー	油 アーモンド	658 24.4	
1 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 いわし生姜煮 塩昆布和え	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう つきこんにやく しょうが キャベツ	米 さといも		606 23.5	
4 (月)	牛乳 パインパン じゃが芋のソテー煮 コールスローサラダ 一食小魚	ウインナー	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えだまめ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう	油	583 22.5	
5 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 豆腐チャンプルー パナナ ふりかけ	おさかなボール あぶらあげ ぶたにく とうふ たまごふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ なら	たまねぎ だいこん にかうり パナナ	米	油 ごま油	605 23.6	
6 (水)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 さんまみぞれ煮 ゆかりあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	板こんにやく とうがん えだまめ きゅうり	米 さとう でんぶん	油	667 26.5	
7 (木)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ ツナ入り野菜ソテー 巨峰ゼリー	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう ゼリー	油	647 29.7	
8 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの煮つけ ごまあえ	あつあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ いたこんにやく しょうが ねぎ もやし	米 さとう	ごま	595 27.2	
11 (月)	牛乳 コッペパン オムレツ 米粉と豆乳のポタージュ グリーンサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ フロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 米粉 さとう	油	630 29.4	
12 (火)	牛乳 とうもろこしごはん 肉うどん おかか炒め	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう うどん	油	597 21.9	
13 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ 子持ちししゃもフライ ピリ辛きゅうり	たちうおボール	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	米 こめこマカロニ さ とう	油 ごま油 ラー油	581 21.7	
14 (木)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープチー ズポテト パナナ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン セロリ パナナ	コッペパン じゃがいも	油	601 24.8	
15 (金)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 梨	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり なし	米 おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ご ま	600 24.8	
19 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 なすのそぼろ炒め オレンジ	あつあげ むぎみそ ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	とうがん たまねぎ しょうが なす オレンジ	米 さとう でんぶん	ごま油	559 20.9	
20 (水)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん・焼肉・ナムル 錦糸卵) わかめスープ 冷凍みかん	ぎゅうにく こめみそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきだけ みかん	米 おおむぎ さとう	油	587 25.2	
21 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ 白身魚フライ カラフルサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ えだ まめ	くろざとうパン ラビ オリ さとう	油	587 25.1	
22 (金)	牛乳 十六雑穀ごはん 夏野菜カレー じゃこ炒め(しらす干し)	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ ピーマン こまつな	たまねぎ なす もやし	米 ざっこく じゃがいも	油	603 21	
25 (月)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ 小松菜サラダ(ツナ) 型抜きチーズ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ レモン	はちみつパン さとう	油	591 31.4	
26 (火)	牛乳 萩の花ごはん 春雨汁 かつお漁師揚げ 塩もみきゅうり	とりにく かまぼこ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり	米 こめ はるさめ	油	580 26	
27 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 野菜炒め 納豆 オレンジ	とりにく とうふ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし オレンジ	米 さとう	油	605 28	
28 (木)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ひじきサラダ りんごジャム	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン ビーフン さとう ジャム	油 ごま油	643 23.8	
29 (金)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 厚焼き卵 ごま酢あえ 冷凍黄桃	とりにく がんももどき さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく しいたけ もやし きゅうり おうとう	米 さといも さとう	油 ごま	691 26.9	
* 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。	学校給食 摂取基準	650 26.8
* 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。									

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低いエネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす

みそ汁やスープに加える

市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

お月見献立

9月29日

9月29日の中秋の名月にちなんで「里芋の含め煮」「冷凍黄桃」が登場です。

佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ
冬瓜・なす

長崎県産
igaうり・えのきだけ・しめじ・しいたけ
エリンギ・わかめ・ひじき・さば・大豆・
納豆