

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		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	
2 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン かぼちゃのカレーシチュー じゃこサラダ(しらすぼし)	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン さとう	あぶら	625 26.1
3 (火)	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん はるさめじる いかのてんぷら しおこんぶあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ いか	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	しめじ たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さつまいも はるさめ	あぶら	607 25.4
4 (水)	ぎゅうにゅう くらざとうパン スパゲティナポリタン フレンチサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	くらざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	623 23.4
5 (木)	ぎゅうにゅう そぼろどん(むぎごはん・ ツナそぼろ・たまごそぼろ) のっぺいじる みかん	ツナ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが こんにやく グリーンピース だいこん みかん	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	ごま	647 26.5
6 (金)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが さばのにつけ しおもみやさい	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	651 28.1
10 (火)	ぎゅうにゅう にんじんごはん さつまじる すりみあげ かおりあえ	とりにく あつあげ むぎみそ すりみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん	こめ さつまいも	あぶら	593 22.6
11 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ チリコンカーン バナナ ぼうチーズ	とりにく だいす ぶたひきにく レッドキドニー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ たまねぎ バナナ	コッペパン こめコマカロニ	あぶら	630 28.9
12 (木)	ぎゅうにゅう ごはん あきのふくめに あつやきたまご あますきゅうり	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	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	627 23.2
13 (金)	ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) ごもくうどん きびなごカリカリフライ もやしのだめもの ぶりかけ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ うどん	あぶら	621 23.3
16 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン さつまいものシチュー ほうれんそうのソテー	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン	こめこパン さつまいも	あぶら	581 23.8
17 (火)	ぎゅうにゅう ごはん とうふのちゅうかに くきわかめのすのもの オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ もやし オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら	585 25.0
18 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ラビオリスープ ポテトミートソース	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン しめじ	コッペパン ラビオリ さとう じゃがいも	あぶら	640 24.6
19 (木)	ぎゅうにゅう ごはん こんさいじる いわしのしょうがに だいすどひじきのいりに	あつあげ むぎみそ いわし だいす とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう れんこん しょうが	こめ さとう	あぶら	594 25.1
20 (金)	ぎゅうにゅう ビーフカレー(じゅうろくこくまいごはん) だいこんサラダ パイン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり パイン	こめ ざっく じゃがいも さとう	あぶら	619 20.2
23 (月)	ぎゅうにゅう パインパン タイピーエン(うずらのたまご) コーンシュウマイ ピリからきゅうり	ぶたにく うずらのたまご コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	パインパン はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	596 23.5
24 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さといものふくめに あじのしおやき あますあえ りんご	とりにく がんもどき あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく れんこん もやし りんご	こめ さとう さといも	あぶら	645 26.7
25 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ しろみざかなフライ ゆでキャベツ みかん 1しよくソース	ぶたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	648 28.1
26 (木)	ぎゅうにゅう てまきすし(すめし・ ミンチなつとう・きゅうり・のり) つみれじる	タチウオボール あつあげ むぎみそ あいびきにく ひきわりなつとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら	590 30.6
27 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん チャーシューどろい リャンバンウースー(きんしたまご)	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら	なす たまねぎ エリンギ しょうが もやし きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら こまあぶら	659 25.4
30 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン まめとウインナーのトマトに ツナいりソテー みかん	ウインナー ツナ しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	656 26.1
31 (火)	ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる さんまのかんろに うのはないり	たまご かまぼこ さんま あぶらあげ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	608 27.6

*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	650
摂取基準	26.8

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、目の健康に良い食べ物を食べることも大切です。目の健康に良い食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、レバーなどがあります。

10月10日(月)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。目の健康に良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：米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・さつまいも・なす・れんこん
- ★長崎県産：麦・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・ほうれん草・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・荳わかめ・ひじき・みかん
- ★19日(木)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】
- ★20日(金)の十六穀米ごはんの雑穀には、発芽玄米・もち玄米・丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・もち赤米・もちあわ・黄大豆・小豆・ひえ・ハト麦・黒大豆・とうもろこしが入っています。

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
2 (月)	牛乳 コッペパン 南瓜のカレーシチュー じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	かほちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン さとう	あぶら	776 32.0
3 (火)	牛乳 秋の香りごはん 春雨汁 いかの天ぷら 塩こんぶあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ いか	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	しめじ たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さつまいも はるさめ	あぶら	766 31.1
4 (水)	牛乳 黒砂糖パン スパゲティナポリタン フレンチサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	835 30.6
5 (木)	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん・ツナそぼろ・ 卵そぼろ) のっぺい汁 みかん	ツナ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが こんにやく グリーンピース だいこん みかん	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	ごま	812 32.7
6 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 鯖の煮付け 塩もみ野菜	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	825 34.4
10 (火)	牛乳 にんじんごはん さつまいも すり身揚げ かおりあえ	とりにく あつあげ むぎみそ すりみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ しょうが だいこん	こめ さつまいも	あぶら	759 28.4
11 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ チリコンカーン バナナ 棒チーズ	とりにく だいす ぶたひきにく レッドキドニー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ たまねぎ バナナ	コッペパン こめコマカロニ	あぶら	761 34.8
12 (木)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 厚焼き卵 甘酢きゅうり	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	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	795 28.3
13 (金)	牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん きびなごカリカリフライ もやしの炒め物 ふりかけ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ うどん	あぶら	791 28.8
16 (月)	牛乳 米粉パン さつまいものシチュー ほうれん草のソテー	とりにく しろういんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン	こめこパン さつまいも	あぶら	787 31.4
17 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 荳わかめの酢の物 オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら	740 30.7
18 (水)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ ポテトミートソース	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン しめじ	コッペパン ラビオリ さとう じゃがいも	あぶら	797 30.0
19 (木)	牛乳 ごはん 根菜汁 鰯の生姜煮 大豆とひじきの炒り煮	あつあげ むぎみそ いわし だいす とりにく ひじき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう れんこん しょうが	こめ さとう	あぶら	771 28.8
20 (金)	牛乳 ビーフカレー(十六穀米ごはん) 大根サラダ パイン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり パイン	こめ ざっくく じゃがいも さとう	あぶら	763 24.2
23 (月)	牛乳 パインパン 太平燕(うずらの卵) コーンシュウマイ ピリ辛きゅうり	ぶたにく うずらのたまご コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	パインパン はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	806 31.0
24 (火)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 あじの塩焼き 甘酢あえ りんご	とりにく がんもどき あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく れんこん もやし りんご	こめ さとう さといも	あぶら	816 33.2
25 (水)	牛乳 コッペパン ポトフ 白身魚フライ ゆでキャベツ みかん 1食ソース	ぶたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli	だいこん たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	791 34.2
26 (木)	牛乳 手巻き寿司(酢飯・ミンチ納豆・ きゅうり・のり) つみれ汁	タチウオボール あつあげ むぎみそ あいびきにく ひきわりなっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら	729 37.6
27 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵)	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ エリンギ しょうが もやし きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら こまあぶら	839 31.3
30 (月)	牛乳 コッペパン 豆とウインナーのトマト煮 ツナ入りソテー みかん	ウインナー ツナ しろういんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	806 31.9
31 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 秋刀魚の甘露煮 卵の花炒り	たまご かまぼこ さんま あぶらあげ おから とりにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	746 32.1

*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

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、目の健康に良い食べ物を食べることも大切です。目の健康に良い食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、レバーなどがあります。

10月10日(火)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。目の健康に良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：米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・さつまいも・なす・れんこん
- ★長崎県産：麦・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・ほうれん草・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・荳わかめ・ひじき・みかん
- ★19日(木)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】
- ★20日(金)の十六穀米ごはんの雑穀には、発芽玄米・もち玄米・丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・もち赤米・もちあわ・黄大豆・ひえ・ハト麦・黒大豆・とうもろこしが入っています。