



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		
2 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	さつまいも			647	812	
	しるみざかなフライ	ホキ					あぶら		23.9	28.8	
3 (火)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン					
	ちゃんぽん	ぶたにく てんぷら かまぼこ		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		665	863	
	やきぎょうザ	ぎょうざ							27.8	35.2	
4 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	けんちんじる	とうふ うすあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	さといも			615	752	
	さほのみりんやき	さば							30.8	35.3	
5 (木)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン					
	ほしがたマカロニスープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめマカロニ	あぶら		651	854	
	オムレツ	たまご							30	39.5	
6 (金)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	こもくに	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん	さといも さとう	あぶら		599	756	
	くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら		20.3	24.5	
10 (火)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン					
	かぼちゃのポタージュ	ウィンナー		にんじん かぼちゃ	たまねぎ		あぶら		680	835	
	てりやきチキンハンバーグ	てりやきチキンパティ							27.7	33.5	
11 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	あきのぶくめに	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ	さといも くり	あぶら		665	840	
	あつやきたまご	たまご							24.2	29.4	
12 (木)	ぎゅうにゅう ナン		ぎゅうにゅう			ナン					
	ポテトとやさいのスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			624	770	
	キーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン	たまねぎ		あぶら		31.9	38.9	
13 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	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			657	798	
	アジフライ	あじ					あぶら		25.7	30	
16 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	つみれじる	おさかなボール あつあげ むぎみそ		にんじん ほうれんそう	はくさい えのき				583	741	
	ミンチなっとう	ぶたにく なっとう		ねぎ		さとう	あぶら		27.2	33.6	
17 (火)	ぎゅうにゅう はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン					
	せんぎりやさいのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		あぶら		602	800	
	ラビオリのミートソース	ぶたにく		トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	ラビオリ さとう	あぶら		26.1	33.9	
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	チャーシューどうぶ	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん いら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう てんぷん	あぶら		649	826	
	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		27.8	34.5	
19 (木)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン					
	さつまいもシチュー	とりにく ビーンズピューレ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも	あぶら		657	807	
	しらすぼしりサラダ		しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう	あぶら		26.6	32.5	
20 (金)	ぎゅうにゅう わかめごはん(すくなめ)		ぎゅうにゅう わかめ			こめ					
	かきあげうどん	とりにく うすあげ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	うどん			615	815	
	あますあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			19.7	24.2	
23 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	にくみそおでん	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さといも さとう	あぶら		633	806	
	ごまあえ	うずらのたまご			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま	24.2	29.8	
24 (火)	ぎゅうにゅう こめコッパン		ぎゅうにゅう			こめコッパン					
	スパゲティミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	スパゲティ	あぶら		674	861	
	だいこんサラダ	ツナ		にんじん	だいこん コーン	さとう	あぶら		28	35.1	
25 (水)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	みそじる	あつあげ むぎみそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのき				605	736	
	きびなごフライ	きびなご					あぶら		23.6	29.1	
26 (木)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン					
	にくだんこのスープ	ミートボール		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	マロニー			641	804	
	やさいのソテー	おさかなソーセージ		ブロッコリー	キャベツ コーン		あぶら		24.4	29.9	
27 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
	きのこカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ えのき えだまめ	じゃがいも	あぶら		639	803	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		19.5	23.7	
30 (月)	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう			こめ					
	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	てんぷん			652	800	
	あじかばやき	あじ				さとう てんぷん	あぶら		32.7	37.1	
31 (火)	ぎゅうにゅう コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン					
	ホークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		667	815	
	ツナ入りソテー	ツナ		ブロッコリー	キャベツ		あぶら		31.4	38.1	
	みかん										
	1しよくごさかな		ごさかな								

*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。

*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	650	830
	26.8	34.2

*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。

【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」等を献立に入れており、「きのこカレー」「豚汁」「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、目の働きを助ける「ビタミンA」を多く含む「照り焼きチキンパティハンバーグ」「かぼちゃのポタージュ」「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「さつまいも」を使用した「さつまいものシチュー」と長崎県産の「みかん」を実施する予定です。

★佐世保産：米・牛乳・にほし・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・あじ・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

