

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価(中) 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)	牛乳 はいがパン 大豆とミートボールのトマト煮 りんごサラダ スイートポテト	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	胚芽パン ジャがいも スイートポテト 砂糖	油		703 28.9	854 34.1
3 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 ししゃも磯の香フライ 荳わかめの炒め物	厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも 荳わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	油 ごま油	煮干し 出し昆布	706 28.7	777 30
4 (水)	牛乳 ごはん ジャがいもの中華煮(卵) もやしの中華サラダ みかん	鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ 枝豆 もやし 黄ピーマン みかん	こめ ジャがいも 砂糖	ごま油		735 23.1	806 27.5
5 (木)	牛乳 黒砂糖パン キャロットポタージュ 大学豆	鶏肉 大豆	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ	黒砂糖パン ジャがいも さつまいも でん粉 砂糖	油		716 28.0	865 32.4
6 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜わん さんまのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 かまぼこ さんま	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん	こめ 麦 砂糖		煮干し 出し昆布	659 29.7	727 30.9
10 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 肉シュウマイ 春雨の中華和え	豚ひき肉 豆腐 赤みそ シュウマイ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		746 28.9	817 30.2
11 (水)	牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉のしょうが炒め オレンジ	たちうおボール 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ オレンジ	こめ ジャがいも 砂糖	油	煮干し 出し昆布	660 32.6	731 33.9
12 (木)	牛乳 米粉パン コンソメスープ 魚のカレー焼き 和風スパゲティ ブルーベリージャム	鶏肉 たら ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ しめじ	米粉パン スパゲティ ブルーベリージャム			627 36.6	755 41.5
13 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) カラフルサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり 枝豆 黄ピーマン りんご	こめ 麦 砂糖	油		748 23.3	816 24.5
16 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ビーフン汁 煮込みハンバーグ 野菜のソテー	豚肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ もやし きくらげ しめじ	パーカーハウスパン ビーフン 砂糖	油		683 31.9	823 36.2
17 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 ホキのてんぷら 甘酢あえ	油揚げ 豆腐 麦みそ ほき	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ きゅうり はくさい	こめ ジャがいも 砂糖	油	煮干し	674 24.6	745 25.9
18 (水)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) お魚コロッケ ひじきサラダ	豆腐 合ひき肉 かまぼこ お魚コロッケ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干し	804 32.8	875 34.1
19 (木)	牛乳 はちみつパン ポテトとキャベツのスープ プレーンオムレツ チリコンカン	鶏肉 卵 合ひき肉 いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	はちみつパン ジャがいも			624 30.2	770 34.5
20 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 きびなごカリカリフライ 浦上そぼろ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	こめ 春雨 砂糖	油	煮干し 出し昆布	722 31.3	793 32.6
23 (月)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン ラビオリ はちみつ 砂糖	油		764 34.6	857 37.5
24 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン	れんこん こんにゃく ごぼう しめじ オレンジ	こめ 里芋 さつまいも 砂糖	油	煮干し	714 25.7	785 27
25 (水)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さばのみそ煮 切干大根の炒め煮	豚肉 さば・みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 切干大根	こめ 白玉団子 砂糖	ごま油	煮干し 出し昆布	763 30.9	834 32.2
26 (木)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ みかん	食パン ジャがいも	オリーブオイル		683 27.3	776 30.1
27 (金)	牛乳 きのごはん 五目豆 厚焼卵 おひたし	油揚げ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ しいたけ こんにゃく ごぼう 枝豆 もやし	こめ 砂糖 里芋	油	煮干し	755 34.9	826 36.2
30 (月)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー フレンチサラダ 巨峰ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	米粉パン さつまいも 砂糖 巨峰ゼリー	油		677 26.7	805 31.6
31 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 魚のバーベキューソース ほうれん草の炒め物	鶏肉 かまぼこ ほき	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ りんご しょうが もやし しめじ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布	681 36.0	752 37.3
※ 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。								学校給食	780	830
※ 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。								摂取基準	32.2	34.2

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

切干大根 きゅうり さつまいも しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのき わかめ  
ひじき きびなご みかん

10月の献立について

・10月10日は、「目の愛護デー」です。10月5日の献立は目の愛護デーにちなんで、「キャロットポタージュ」と12日に「ブルーベリージャム」を取り入れました。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあり、給食でよく使われるにんじんやほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれるカロテンもそのひとつです。

目によい食べ物は?

ビタミンA  
カロテン

アントシアニン

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など

ブルーベリー、ぶどう、なすなど