

令和3年

# 10月 学校給食予定献立表

佐世保市立福石小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体を調子を整えるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー	ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ しょうが	たまねぎ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	615 22.1
4 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり エリンギ	だいこん しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	630 23.7
5 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チャーシュー豆腐 ナムル バナナ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	バナナ もやし しょうが	たまねぎ きゅうり しめじ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	703 25.7
6 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ ポテトミートソース チョコクレープ	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト ピーマン	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも クレープ でんぷん	あぶら	699 23.1	
7 (木)	にんじんごはん ぎゅうにゅう やさいわん いわしのうめに あまずキャベツ	いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい	たまねぎ	こめ さとう		571 25.1
13 (水)	ナン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー バナナ	あいびきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	バナナ キャベツ	たまねぎ	ナン じゃがいも ひよこまめ	あぶら	609 26.1
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう くりつぼ あつやきたまご ゆかりあえ	たまご あつあげ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい れんこん しめじ	こんにやく ごぼう	こめ さといも さとう	くり あぶら	680 24.9
15 (金)	てまきずし(すめし) ぎゅうにゅう うおそうめんじる ミンチなっとう きゅうり てまきのり	うおそうめん あいびきにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	きゅうり しょうが	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	630 25.7
18 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう タイピーエン(うすらのたまご) いりこのつくだに いちごジャム	うすらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし エリンギ	はくさい	パン はるさめ さとう ジャム	あぶら	626 26.9
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さばフライ きりぼしだいこんのもの みかん	さば とうふ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	みかん なす きりぼしだいこん	たまねぎ こんにやく	こめ さとう	あぶら	669 23.0
20 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう ポトフ こまつなサラダ(ツナ)	ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん レモン	キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	581 23.6
21 (木)	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう すましじる さんまのみぞれに しおもみやさい	さんま とうふ あつあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しめじ	たまねぎ	こめ さつまいも		613 24.6
22 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	りんご コーン グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら	701 20.3
25 (月)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ てりやきハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	キャベツ	パン		605 28.5
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる きびなごてんぷら だいずとひじきのいりに りんご	とりひきにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう きびなごてんぷら ひじき	にんじん いんげん ねぎ	りんご	たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	621 21.1
27 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ほうれんそうのソテー みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	みかん コーン	たまねぎ	パン さつまいも	あぶら	650 25.3
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう おやこじる さばのみそに おひたし	さば たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	もやし	こめ でんぷん さとう		623 24.9
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごますあえ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり	キャベツ	じゃがいも こめ さとう	いりごま あぶら	633 20.0

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。栄養価は3・4年生の価です。

## 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。目の健康を保つためには、テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康にいい食べ物をとることも大切です。

目の健康にいい食べ物には、ビタミンAを多く含むにんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどがあります。

10月7日(木)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。目の健康にいい食べ物を取り入れて、元気な目を保ちましょう。

## まいつき19にちはしょくいくのひ

### 食材・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。

★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・パセリ・なす・さつまいも

★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・きりぼしだいこん・みかん

★19(火)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

学校給食  
摂取基準

650  
kcal

26.8g