



日 (曜)	献立		からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 (月)	たまごパン ラビオリスープ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう コロッケ		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし	たまごパン ラビオリ さとう コロッケ	あぶら	609 kcal 23.7g	 さかな
3 (火)	ごはん チャーシャンドウフ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり セロリ しょうが にんにく エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	653 kcal 23.9g	 かいそう
4 (水)	にんじんごはん しらたまだんごじる てりやきチキン	ぎゅうにゅう ももゼリー あまずキャベツ	とりにく てりやきチキン かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ	こめ さとう しらたまだんご ももゼリー		605 kcal 22.7g	 まめ
5 (木)	コッペパン まめのポターシュ オムレツ	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	とりにく しろいんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう 調理ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら	636 kcal 29.1g	 やさい
6 (金)	前期終業式									
9 (月)	体育の日									
10 (火)	後期始業式									
11 (水)	カレーピラフ コンソメスープ えびカツ	ぎゅうにゅう バナナ	とりにく ウインナー えびカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パナナ キャベツ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	627 kcal 22.1g	 にゅうせいひん
12 (木)	コッペパン きつねうどん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン みかん	コッペパン うどん さとう		646 kcal 25.5g	 きのこ
13 (金)	ごはん くりつぼ さんまのかんろに	ぎゅうにゅう ごまあえ	とりにく あつあげ さんま こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも くり さとう	あぶら ごま	699 kcal 24.7g	 かいそう
16 (月)	コッペパン イタリانسープ チリコンカーン	ぎゅうにゅう いっしょくこざかな	とりにく たまご あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう こなチーズ こざかな	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	コッペパン パンこ	あぶら	610 kcal 31.0g	 やさい
17 (火)	ごはん にくじゃが こまつなサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	689 kcal 24.5g	 くだもの
18 (水)	ごはん ひよつづのすいもの さかなフライ	ぎゅうにゅう ゆでキャベツ いっしょくソース	とうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん はねぎ	はくさい キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	618 kcal 25.1g	 いも
19 (木)	くろざとうパン さつまいもシチュー ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう みかん	とりにく	ぎゅうにゅう 調理ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン エリンギ みかん	くろざとうパン さつまいも	あぶら	620 kcal 22.4g	 まめ
20 (金)	ごはん いりどうふ わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう	あいびきにく とうふ さつまあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら	640 kcal 27.0g	 やさい
23 (月)	パインパン わふうスバゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パブリカ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン えだまめ	パインパン スバゲティ さとう	あぶら	632 kcal 24.3g	 さかな
24 (火)	ごはん かきたまじる さばゆずみそに	ぎゅうにゅう おひたし いっしょくなっとう	たまご さば なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ		680 kcal 28.5g	 くだもの
25 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし りんご	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	680 kcal 20.2g	 こざかな
26 (木)	コッペパン じゃがいものウインナーに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら	635 kcal 20.9g	 にゅうせいひん
27 (金)	あきのかおりごはん やさいわん ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん ほうれんそう あかじそ	はくさい ごぼう だいこん しめじ	こめ さつまいも	あぶら	611 kcal 21.8g	 まめ
30 (月)	こめこパン ちゃんぼん りんかけだいず	ぎゅうにゅう みかん	ぶたにく さつまあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ みかん	こめこパン ちゃんぼんめん さとう かたくりこ	あぶら	605 kcal 28.9g	 さかな
31 (火)	ごはん ぶたじる いわしのおかかに	ぎゅうにゅう きんぴら	ぶたにく あつあげ いわし さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく しょうが ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	687 kcal 26.6g	 くだもの

* 献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養師は中学年(3・4年生)の値です。

* 学校給食では「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。

* 毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産・長崎県産の食材を献立に取り入れています。

10月10日は目の愛護デー

佐世保市産

牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・れんこん・
ほうれんそう・さつまいも

長崎県産

精白米・葉ねぎ・大根・しいたけ・エリンギ・
納豆・みかん

目の健康を保つために必要な栄養素は“ビタミンA”
です。

ビタミンAは、うなぎやレバーに多く含まれています。

また、にんじんやほうれんそうなどの色の
濃い野菜は、体内でビタミンAに変わる
“カロテン”を多く含んでいます。

