



日 (曜)	献立名	からだ 体をつくる (赤)		からだ 体の調子を整える (緑)		ねつ 熱や力になる (黄)		エネルギー	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんばく質	カルシウム	ビタミン		たんばく質	脂質	たんばく質	
1 (金)	ごはん ごもくに いそかあえ	とりにく さわら おとうふがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう きゅうり もやし	こめ さといも さとう	あぶら	678 kcal 29.1g	くだもの
4 (月)	コッペパン おやこうどん ココアまめ	とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい	コッペパン うどんめん さとう かたくりこ	ココア	661 kcal 30.3g	やさしい
5 (火)	ごはん ちゅうかスープ しろみざかなフライ くきわかめのいために みかん	ぶたにく あぶらあげ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ みかん もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら	641 kcal 21.1g	きのこ
6 (水)	ごはん さつまじる あじのにつけ あますあえ	とりにく とうふ あじ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい きゅうり ねぶかねぎ しょうが	こめ さつまいも さとう		623 kcal 26.4g	しゅじつ
7 (木)	くろざとうパン キャロットポタージュ オムレツ やさしいソテー	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	くろざとうパン じゃがいも いんげんまめ	あぶら	627 kcal 26.6g	こざかな
8 (金)	終業式								
11 (月)	秋休み								
12 (火)	始業式								
13 (水)	きのこカレー (むぎごはん) だいこんサラダ (ツナ) みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ グリンピース だいこん みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	688 kcal 21.7g	たまご
14 (木)	ピタパン ABCスープ てりやきパティ ごぼうサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	てりやきパティ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	ピタパン ABCマカロニ さとう	ごまドレッシング	614 kcal 24.5g	いも
15 (金)	ごはん のっぺいじる いわしのかんろに ごますあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにやく もやし きゅうり	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	618 kcal 23.5g	くだもの
18 (月)	はちみつパン スパゲティミートソース コールスローサラダ りんご	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ しめじ りんご	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	658 kcal 22.9g	かいそう
19 (火)	ごはん みそしる さばのカレーあげ おひたし	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら	653 kcal 24.5g	にく
20 (水)	ごはん あきのふくめに あつやきたまご おかかいため	とりにく あつやきたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも さとう	あぶら くり	652 kcal 23.0g	まめ・まめせいひん
21 (木)	レーズンパン ミートボールのクリームに じゃこサラダ (しらすぼし)	ミートボール	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	599 kcal 21.6g	たまご
22 (金)	むぎごはん マーボーとうふ ちゅうかふうあえもの みかん	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	663 kcal 25.1g	さかな
25 (月)	コッペパン イタリアンスープ ミニゼリー (ピーチ)	とりにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも パンこ ピーチゼリー	あぶら	644 kcal 27.2g	やさしい
26 (火)	てまきすし (すめし、ミンチなっとう、きゅうり、のり) すましじる	あいびきにく とりにく なっとう とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり しょうが	こめ さとう	あぶら	643 kcal 28.9g	くだもの
27 (水)	ごはん わかめスープ ホイコーロー パナナ	ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが パナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	601 kcal 20.8g	にゅうせいひん
28 (木)	コッペパン やきそば ピリからきゅうり	ぶたにく ちくわ さつまあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	635 kcal 28.5g	まめ・まめせいひん
29 (金)	さつまいもごはん やさしいわん こちししゃもフライ ゆかりあえ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ だいこん あかじそ	こめ さつまいも くろごま	あぶら	619 kcal 22.7g	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。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

*学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保市産・県内産の食材を使用しています。

季節の果物を実施します。5日(火)13日(水)22日(金)18日(月)「りんご」7日(木)・・・10日の目の愛護デーにちなんで、ビタミンAを多く含んだ「キャロットポタージュ」を実施します。
19日(火)・・・食育の日の献立です。今月は長崎県産の「さば」を使用した「さばのカレー揚げ」を実施します。その他、ほうれん草、わかめなど、長崎県内で採れた食材を使用します。

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・きゅうり
パセリ・なす・ほうれんそう

長崎県産

いりこ・葉ねぎ・だいこん・しょうが
しいたけ・えのき・しめじ・エリンギ
さば・わかめ・くきわかめ・みかん



学校給食摂取基準 エネルギー・たんばく質	
650 kcal	26.8g