



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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	
30 (金)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく だいす あいびきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	ピタパン じゃがいも	あぶら	578 29.3
2 (月)	牛乳 はちみつパン 小松菜サラダ(ツナ) 夏野菜のミートスパゲティ	ぶたひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト こまつな	なす たまねぎ キャベツ	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	634 26.2
3 (火)	牛乳 わかめスープ ピビンバ(麦ごはん・焼き肉・ナムル・そぼろ卵)	ぶたにく こめみそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ	こめむぎ さとう	あぶら	584 23.6
4 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしみぞれ煮 ごま酢あえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん	こめ さとう	ごま	594 24.4
5 (木)	牛乳 パインパン じゃがいものウインナー煮 子持ちししゃもフライ 塩もみきゅうり	ウインナー	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	635 23.1
6 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 なすのそぼろ炒め バナナ	おさかなボール むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが なす バナナ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	577 20.7
9 (月)	牛乳 黒砂糖パン 焼きビーフン ひじきサラダ 野菜ジュース	ぶたにく ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン やさいジュース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	くろざとうパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	601 23.8
10 (火)	牛乳 チキンカレー (十六穀米ごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ ざっこく じゃがいも セリー	あぶら	652 20.6
11 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮付け おひたし	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	なす たまねぎ しょうが	こめ さとう		602 26
12 (木)	牛乳 コッペパン 豆乳のポタージュ プレーンオムレツ コールスローサラダ	とりにく たまご しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	610 27.6
13 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 枝豆チャンプルー	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく とうがん キャベツ えだまめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	581 23.1
17 (火)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 切り干し大根の酢の物 冷凍みかん	とりにく がんととき さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ きりほしだいこん きゅうり みかん	こめ さといも さとう	あぶら ごま	645 24.3
18 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ なし	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり セロリ なし	こめむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632 23.1
19 (木)	牛乳 コッペパン 冬瓜のスープ バナナ 長崎県産シイラバジルフライ 塩もみキャベツ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう バジル	とうがん たまねぎ キャベツ バナナ	コッペパン	あぶら	609 27.6
20 (金)	牛乳 とうもろこしごはん(少なめ) 肉うどん じゃこ炒め(しらすほし)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう ねぎ	コーン たまねぎ キャベツ	こめ さとう うどん	あぶら	595 20.7
24 (火)	牛乳 萩の花ごはん ぶた汁 厚焼き卵 ごまあえ	あすき ぶたにく あつあげ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめもちこめ さといも さとう	ごま	604 23.8
25 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 豚キムチ炒め 納豆	とりにく ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら	583 25.7
26 (木)	牛乳 コッペパン チキンのトマト煮 フライドポテト りんごジャム	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	655 26.7
27 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 さんまゆず味噌煮 ゆかりあえ	とりひきにく さんま みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あかじ そ	たまねぎ こんにやく きゅうり ゆず	こめ さとう	あぶら	653 23.6
30 (月)	牛乳 コッペパン ABCスープ チーズポテト	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら	576 24.3

*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。

*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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。

学校給食
摂取基準

650
26.8



お月見 献立 9月17日

9月17日の中秋の名月にちなんで「さといもの含め煮」「冷凍みかん」が登場です。中秋の名月は、別名「芋名月」と呼ばれています。この時期に、さといもが収穫されるのでそうよばれていたそうです。



今月の給食について



- 8月30日(金) 2学期の給食開始日です。ピタパンにキーマカレーをはさんで食べます。ピタパンは世界初のパンといわれています。
- 9月18日(水) 季節の果物「梨」を実施します。
- 9月19日(木) 今月の食育の日は水分、ビタミンCたっぷりの「冬瓜」について指導します。また、長崎県で水揚げされた「シイラ」がバジルフライになって登場です。
- 9月24日(火) 秋の七草「萩」のように色付けした「萩の花ごはん」を実施します。ごはんには小豆が入っています。



ピタパン

佐世保産

精白米・牛乳・煮干し
きゅうり・パセリ
冬瓜・なす・ほうれん草

長崎県産

えのきたけ・しいたけ
たまねぎ・しょうが
エリンギ・わかめ
ひじき・さば
大豆・納豆
冷凍みかん・シイラ



シイラ



はぎ

令和6年 8月・9月 学校給食予定献立表



佐世保市立Aブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
30 (金)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく だいす あいびきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	ピタパン ジャがいも	あぶら	746 36.9
2 (月)	牛乳 はちみつパン 小松菜サラダ(ツナ) 夏野菜のミートスパゲティ	ぶたひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト こまつな	なす たまねぎ キャベツ	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	852 34.2
3 (火)	牛乳 わかめスープ ピビンバ(麦ごはん・焼き肉・ナムル・そぼろ卵)	ぶたにく こめみそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	718 28.7
4 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん いわしみぞれ煮 ごま酢あえ ミニゼリー(りんご・ピーチ)	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん	こめ さとう ゼリー	ごま	750 27.9
5 (木)	牛乳 パインパン ジャが芋のウイナ-煮 子持ちししゃもフライ 塩もみきゅうり	ウイナ-	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	パインパン ジャがいも さとう	あぶら	885 31.1
6 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 なすのそぼろ炒め バナナ	おさかなボール むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが なす バナナ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	760 25.6
9 (月)	牛乳 黒砂糖パン 焼きビーフン ひじきサラダ 野菜ジュース	ぶたにく ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン やさいジュース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	くろざとうパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	797 30.9
10 (火)	牛乳 チキンカレー(十六穀米ごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ ざっこく ジャがいも ゼリー	あぶら	828 25.1
11 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 さばの煮付け おひたし	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	なす たまねぎ しょうが	こめ さとう		727 29
12 (木)	牛乳 コッペパン 豆乳のポタージュ プレーンオムレツ コールスローサラダ	とりにく たまご しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン ジャがいも さとう	あぶら	748 33.4
13 (金)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 枝豆チャンプルー	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく とうがん キャベツ えだまめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	736 28.3
17 (火)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 切り干し大根の酢の物 冷凍みかん	とりにく がんもどき さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ きりほしだいこん きゅうり みかん	こめ さといも さとう	あぶら ごま	808 29.7
18 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ なし	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり セロリ なし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	797 28.3
19 (木)	牛乳 コッペパン 冬瓜のスープ バナナ 長崎県産シラバジルフライ 塩もみキャベツ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう バジル	とうがん たまねぎ キャベツ バナナ	コッペパン	あぶら	777 34
20 (金)	牛乳 とうもろこしごはん(少なめ) 肉うどん ジャこ炒め(しらすぼし)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ	コーン たまねぎ キャベツ	こめ さとう うどん	あぶら	764 25.4
24 (火)	牛乳 萩の花ごはん ぶた汁 厚焼き卵 ごまあえ	あすき ぶたにく あつあげ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ もちこめ さといも さとう	ごま	737 28.4
25 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 豚キムチ炒め 納豆	とりにく ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら	721 30.4
26 (木)	牛乳 コッペパン チキンのトマト煮 フライドポテト りんごジャム	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう ジャがいも ジャム	あぶら	815 32.7
27 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 さんまゆず味噌煮 ゆかりあえ	とりひきにく さんま みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あかじ そ	たまねぎ こんにやく きゅうり ゆず	こめ さとう	あぶら	788 26.6
30 (月)	牛乳 コッペパン ABCスープ チーズポテト	とりにく ウイナ-	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ ジャがいも	あぶら	711 29.7
							学校給食	830
							摂取基準	34.2

*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。

*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。



お月見 9月17日 献立

9月17日の中秋の名月にちなんで「さといもの含め煮」「冷凍みかん」が登場です。中秋の名月は、別名「芋名月」と呼ばれています。この時期に、さといもが収穫されるのでそうよばれていたそうです。



なし

今月の給食について



とうがん



ピタパン

- 8月30日(金) 2学期の給食開始日です。ピタパンにキーマカレーをはさんで食べます。ピタパンは世界初のパンといわれています。
- 9月18日(水) 季節の果物「梨」を実施します。
- 9月19日(木) 今月の食育の日は水分、ビタミンCたっぷりの「冬瓜」について指導します。また、長崎県で水揚げされた「シイラ」がバジルフライになって登場です。
- 9月24日(火) 秋の七草「萩」のように色付けした「萩の花ごはん」を実施します。ごはんには小豆が入っています。

佐世保産

精白米・牛乳・煮干し
きゅうり・パセリ
冬瓜・なす・ほうれん草

長崎県産

えのきたけ・しいたけ
たまねぎ・しょうが
エリンギ・わかめ
ひじき・さば
大豆・納豆
冷凍みかん・シイラ



~~~~~



はぎ



シイラ