



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	4群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (火)	牛乳 麦ごはん チャーシュー豆腐 ひよっつるの酢の物	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん	たまねぎ しょうが しめじ きゅうり	こめ むぎさとう かたくりこ はるさめ	あぶら	628 23.3
2 (水)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 回鍋肉 パナナ	おさかなボール ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが パナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	582 21.9
3 (木)	牛乳 はちみつパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ オレンジ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	はちみつパン スパゲ ティ さとう	あぶら	638 22.4
4 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 いわし梅煮 かおりあえ	とりにく あつあげ だいす さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん あおじそ	こんにやく ごぼう きゅうり うめ	こめ さといも さとう	あぶら	675 28.7
7 (月)	牛乳 パーカーハウスパン とうもろこしのスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ スライスチーズ	ぶたにく ホキ	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	パーカーハウス	あぶら	601 27.2
8 (火)	牛乳 ごはん のっぺい汁 厚焼き卵 ごまあえ 一食小魚	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん	だいこん こんにやく もやし きゅうり	こめ さといも かたく りこ さとう	ごま	571 25.2
9 (水)	牛乳 ごはん 野菜わん 蓮根とレバーのごまがらめ みかん	とうふ かまぼこ とりレバー ミートボール こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ れんこん みかん	こめ さとう	あぶら ごま	625 22.3
10 (木)	牛乳 コッパンパン にんじんポタージュ 小松菜サラダ(ツナ) いちごジャム	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ だいこん	コッパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	631 25.5
11 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 さんま甘露煮 酢みそあえ	とりにく がんとどき さんま こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	670 26
15 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが オレンジ 野菜とじゃこの炒め物(しらす干し)	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	601 22.4
16 (水)	牛乳 チキンライス ミートボールのスープ ブロッコリーサラダ パナナ	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ パナナ	こめ さとう	あぶら	599 22.3
17 (木)	牛乳 米粉パン 焼きそば オムレツ レモンあえ	ぶたにく ちくわ さつまあげたまご	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 レモン	こめこパン ちゅうかめん さとう	あぶら	578 31.1
18 (金)	牛乳 ごはん さつま汁 ししゃも磯の香フライ 塩もみ野菜	とりにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ	こめ さつまいも	あぶら	639 23.4
21 (月)	運動会代休のため給食はありません。							
22 (火)	牛乳 ゆかりごはん(少なめ) 親子うどん 磯香あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう のり	あかじそ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ うどん さとう		601 23.8
23 (水)	牛乳 ごはん 呉汁 さばの煮付け おひたし	とりにく だいす あつあげ さば むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが はくさい	こめ さといも さとう		633 29.5
24 (木)	牛乳 コッパンパン ABCスープ カレーポテト ヨーグルト	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	コッパン マカロニ じゃがいも	あぶら	604 25.6
25 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) じゃこサラダ(しらす干し) りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり もやし りんご	こめ むぎさとう	あぶら	604 19
28 (月)	牛乳 パインパン マカロニのクリーム煮 野菜ソテー みかん	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	パインパン マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	624 25.1
29 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 魚のバーベキューソース 塩昆布あえ	あつあげ むぎみそ ホキ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	なす たまねぎ だいこん しょうが はくさい きゅうり	こめ さとう	あぶら	591 24.9
30 (水)	牛乳 手巻き寿司(酢飯・ミンチ納豆・きゆ うり・手巻きのり) すまし汁	ぶたひきにく なととう とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	608 27
31 (木)	牛乳 黒砂糖パン イタリアンスープ パンネのミートソース ぶどうゼリー	たまご とりにく あいびきにく いんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ しらすいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン	くろざとうパン パンこ マカロニ さとう ゼリー	あぶら	633 25.7

*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
--------------	-------------

10月の健康に役立つ食べ物とは?

10月10日(木)の目の愛護デーにちなみ、給食では「にんじんポタージュ」「小松菜サラダ」が登場します。下記の食品も目の健康に役立つ食品です。

ビタミンAを多く含む

ルテインを多く含む

B-カロテンを多く含む

ゼアキサンチンを多く含む

スポーツには食事がカギ!

10月14日(月)はスポーツの日です。スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いのがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



佐世保産
米・牛乳・煮干し・なす・パセリ・れんこん

長崎県産
ねぎ・さつまいも・しいたけ・エリンギ・えのき・わかめ