



日 (曜)	献立		からだをつくる (赤)		体の調子を整える (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		
1 (火)	ごはん とうふのちゅうかに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう りんご	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり りんご	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	647 kcal 21.6g	 にゅうせいひん
2 (水)	てまきずし (すめし、ミンチなっとう、きゅうり、のり) さつまじる	ぎゅうにゅう	なっとう あいびきにく とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	きゅうり こんにゃく しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら	676 kcal 26.5g	 くだもの
3 (木)	こめこパン ラビオリスープ きびなごまフライ	ぎゅうにゅう れいとうおうとう キャベツのソテー	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなごまフライ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ おうとう	こめこパン ラビオリ	あぶら	672 kcal 29.0g	 たまご
4 (金)	むぎごはん とりごぼうじる いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう あますあえ	とりにく いわしみそれに あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう もやし こんにゃく	こめ むぎ さとう		609 kcal 24.4g	 きのこ
7 (月)	コッペパン コーンポターシュ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう いっしょくこざかな	とりにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり クリームコーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	640 kcal 26.1g	 まめ
8 (火)	ごはん うおそうめんじる だいのすいそに	ぎゅうにゅう バナナ	おさかなバスタ だいのすいそに とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう バナナ	こめ さとう	あぶら	644 kcal 23.9g	 にゅうせいひん
9 (水)	にんじんごはん もずくのかきたまじる おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう おひたし アセロラゼリー	おさかなコロッケ たまご とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ アセロラゼリー	あぶら	609 kcal 24.6g	 いも
10 (木)	たまごパン やきビーフン にくしゅうまい	ぎゅうにゅう しおもみきゅうり	ぶたにく てんぷら にくしゅうまい おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	たまごパン ビーフン	あぶら ごまあぶら	638 kcal 27.0g	 くだもの
11 (金)	前期終業式									
14 (月)	体育の日									
15 (火)	後期始業式									
16 (水)	ポークカレーライス (むぎごはん) りんごサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	640 kcal 17.8g	 やさい
17 (木)	しょくパン たまごスープ もやしのソテー	ぎゅうにゅう てりやきチキン たまご チョコだいのすクリーム	てりやきチキン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ ほうれんそう	たまねぎ クリームコーン	しょくパン かたくりこ	ごまあぶら チョコクリーム	663 kcal 26.8g	 こざかな
18 (金)	ごはん こじる あじのなんばんづけ	ぎゅうにゅう みかん	だいのす あぶらあげ とうにゅう あじ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ だいこん みかん	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	691 kcal 26.0g	 たまご
21 (月)	コッペパン ABCスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ウインナー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら	648 kcal 25.1g	 さかな
22 (火)	即位礼正殿の儀									
23 (水)	あきのかおりごはん すましじる あつやきたまご	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	おさかなボール あぶらあげ とりにく とうふ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	こめ さつまいも さとう		612 kcal 23.9g	 やさい
24 (木)	くろざとうパン スパゲティナポリタン ひじきとれんこんのサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん コーン	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	650 kcal 23.9g	 まめ
25 (金)	ごはん やさいわん さばのしおやき	ぎゅうにゅう きんぴら みかん	とりにく さばのしおやき とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	だいこん はくさい みかん	こめ さとう	あぶら ごま	640 kcal 26.2g	 たまご
28 (月)	コッペパン かきあげうどん こまつなサラダ (ツナ)	ぎゅうにゅう	とりにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい やさいかきあげ	コッペパン うどん さとう	あぶら	678 kcal 23.9g	 くだもの
29 (火)	むぎごはん じゃがいものそばろに さけのしおやき	ぎゅうにゅう おひたし	あいびきにく さけしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	631 kcal 24.5g	 にゅうせいひん
30 (水)	ごはん いりとうふ だいこんのすのもの	ぎゅうにゅう りんご	とりひきにく とうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	650 kcal 26.0g	 こざかな
31 (木)	コッペパン こめこととうにゅうのポターシュ しらすぼししいりソテー	ぎゅうにゅう オムレツ	とりにく オムレツ とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ	たまねぎ もやし コーン	コッペパン じゃがいも こめこ しろういんげんまめ	あぶら	672 kcal 30.2g	 さかな
* 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。できる限り佐世保産・県内産の食材を使用しています。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	650 kcal 26.8g

【今月の献立について】

- * 10月10日は、『目の愛護デー』です。その行事食として、9日にビタミンAを多く含む「にんじんごはん」と「ほうれんそうのおひたし」を実施します。
- * 毎月19日は『食育の日』です。それに伴い、一日早いですが18日に長崎県産大豆を使った「こじる」と「長崎県産アジの南蛮漬け」を実施します。
- * 24日の「ひじきとれんこんのサラダ」は新献立です。

10月10日は『目の愛護デー』



★★★今月の地元の食材★★★

《佐世保産》

- ・牛乳 ・煮干し ・きゅうり ・パセリ
・さつまいも ・れんこん ・ほうれん草

《長崎県産》

- ・米 ・エリンギ ・しめじ ・だいこん
・大豆 ・わかめ ・ひじき