令和２年　

１０ 月　学校給食献立予定表

佐世保市立針尾小学校

日（曜）	献立名		体をつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 ビタミン	4群 ビタミン	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（木）	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ぎゅうにゅう かくチーズ	ウインナー あいびきにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ セロリ	ナン じゃがいも	あぶら	585 kcal 26.4g	くだもの
2（金）	ごはん さつまじる さんまのかんろに	ぎゅうにゅう トマト	とりにく あつあげ　むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	トマト	こんにゃく はくさい　だいこん しょうが	こめ さつまいも さとう		658 kcal 24.7g	かいそう
5（月）	たまごパン やきそば いりこのつくだに	ぎゅうにゅう パイン	ぶたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし パイン	たまごパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	610 kcal 29.3g	まめ・まめせいひん
6（火）	むぎごはん チャーシャンどうふ おかかいため（たまごそぼろ）	ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし あつあげ　あかみそ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	たまねぎ　なす もやし しょうが	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	666 kcal 26.0g	きのこ
7（水）	ごはん のっぺいじる おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ オレンジ	とりにく とうふ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	だいこん　しいたけ こんにゃく　きゅうり オレンジ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	601 kcal 21.0g	しゅじつ
8（木）	コッペパン キャロットポタージュ ゆでやさい	ぎゅうにゅう ウインナー ケチャップ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	669 kcal 25.1g	こざかな
9（金）	終業式									
12（月）	秋休み									
13（火）	始業式									
14（水）	むぎごはん ハヤシライス りんごサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ　グリンピース きゅうり　りんご	こめ　むぎ さとう	あぶら	629 kcal 19.4g	さかな
15（木）	レーズンパン イタリアンスープ きびなごのごまフライ	ぎゅうにゅう もやしのソテー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなごフライ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　コーン もやし	レーズンパン パンこ	あぶら ごま	595 kcal 27.2g	まめ・まめせいひん
16（金）	ごはん あきのふくめに ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう あまずはくさい	とりにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん　ごぼう こんにゃく　はくさい しいたけ	こめ さとう さといも	あぶら くり	686 kcal 23.4g	やさい
19（月）	コッペパン ラビオリスープ カレーポテト	ぎゅうにゅう みかん	ラビオリ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ　コーン たまねぎ みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	659 kcal 24.8g	かいそう
20（火）	さつまいもごはん やさいわん ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう おひたし	とりにく あぶらあげ　かまぼこ とうふ　たまごやき	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし はくさい たまねぎ	こめ さつまいも さとう	ごま	591 kcal 23.5g	きのこ
21（水）	ごはん ごじる いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう きんぴら	あぶらあげ　ぶたにく だいず　とうにゅう いわし　むぎみそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	だいこん ごぼう しょうが	こめ さといも さとう	あぶら	652 kcal 23.7g	やさい
22（木）	くろざとうパン スパゲティミートソース こんぶサラダ	ぎゅうにゅう バナナ	あいびきにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ　コーン キャベツ　バナナ きゅうり	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	666 kcal 23.5g	さかな
23（金）	むぎごはん にくじゃが ごまずあえ（しらすぼし）	ぎゅうにゅう ふりかけ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	638 kcal 21.7g	たまご
26（月）	コッペパン ミートボールのクリームに フレンチサラダ　いっしょくこざかな	ぎゅうにゅう	ミートボール	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ 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　こむぎこ	あぶら マーガリン	657 kcal 25.0g	くだもの
27（火）	ごはん いりどうふ りんご	ぎゅうにゅう いそかあえ	とりひきにく さつまあげ かまぼこ　とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	638 kcal 26.1g	いも
28（水）	てまきずし （すめし、ミンチなっとう、きゅうり、のり） ぶたじる	ぎゅうにゅう	あいびきにく なっとう　あつあげ ぶたにく　むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが　きゅうり だいこん ごぼう	こめ さといも さとう	あぶら	690 kcal 28.7g	やさい
29（木）	こめこパン おやこうどん こまつなサラダ（ツナ）	ぎゅうにゅう	たまご とりにく かまぼこ　ツナ	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 もやし	こめこパン うどんめん さとう	あぶら	629 kcal 28.5g	まめ・まめせいひん
30（金）	ごはん はるさめじる マダイのフライ	ぎゅうにゅう かおりあえ みかん	マダイ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	しいたけ　みかん たまねぎ はくさい	こめ　パンこ はるさめ こむぎこ	あぶら	685 kcal 25.2g	にく

学校給食摂取基準 エネルギー	たんぱく質
650 kcal	26.8g

＊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。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は長崎県産のみかんを使用する予定です。

８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。ゆで野菜には、ブロッコリーも使っています。

３０日（金）・・「マダイのフライ」
長崎県で取り組んでいる「県産農水産物を学校給食に活用しよう」という事業を受けての料理です。県内で養殖されたマダイを使ってフライを作ります。

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
マダイ・大豆・納豆・お魚コロッケ・ぶりの照り焼き
いりこ・葉ねぎ・だいこん・しょうが・しいたけ
しめじ・わかめ・みかん