



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

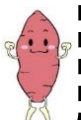
季節の果物を実施します。5日(火)13日(水)22日(金)18日(月)「りんご」7日(木)・・・10日の目の愛護デーにちなんで、ビタミンAを多く含んだ「キャロットポタージュ」を実施します。  
19日(火)・・・食育の日の献立です。今月は長崎県産の「さば」を使用した「さばのカレー揚げ」を実施します。その他、ほうれん草、わかめなど、長崎県内で採れた食材を使用します。

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