

令和 3年 10月 学校給食献立予定表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー		
		1群	2群	3群		4群			5群	6群	たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん		たまねぎ きゅうり グリーンピース	りんご マッシュルーム 黄ピーマン	こめ 麦 砂糖	油		743	797
											24.0	24.9
4 (月)	牛乳 食パン さつまいもシチュー フレンチサラダ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳	アスパラ パセリ	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ	食パン さつまいも ブルーベリージャム 砂糖	油		748	840
											26.0	28.8
5 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん	にら	たまねぎ もやし	きゅうり しょうが	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油 油		716	770
											24.5	25.4
6 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 鮭の塩麹焼き れんこんときのこのきんぴら	鮭 豆腐 天ぷら かまぼこ	牛乳	にんじん	小ねぎ	たまねぎ しいたけ	れんこん	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	663	709
											34.3	34.6
7 (木)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ 和風スパゲティ プレーンオムレツ	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	しめじ	コッペパン スパゲティ			691	783
											29.6	32.4
13 (水)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 もやしの中華サラダ ミックスナッツ	うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん	赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しいたけ 黄ピーマン	もやし 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 アーモンド		771	825
											25.3	26.2
14 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 野菜スープ かぼちゃ挽肉フライ キャベツのソテー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ挽肉フライ にんじん	チンゲンサイ	キャベツ エリンギ	たまねぎ コーン	パーカーハウスパン	油		671	810
											21.9	26.1
15 (金)	牛乳 ごはん ひよつづるの吸い物 豚肉のしょうが炒め みかん	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよつづる	にんじん 葉ねぎ	ピーマン	みかん えのきたけ りんごビュール	たまねぎ しょうが	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	688	742
											29.7	30.6
18 (月)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ チーズポテト りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ	にんじん	りんご セロリ	たまねぎ しめじ	黒砂糖パン じゃがいも	オリーブ油		614	762
											23.2	27.5
19 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	さんまのみぞれ煮 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	きゅうり たまねぎ	もやし ごぼう	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	741	795
											31.2	32.1
20 (水)	牛乳 きのごはん 春雨汁 きびなごカリカリフライ にんじんしりしり	きびなご 豆腐・うすあげ 卵・ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ きくらげ	もやし しめじ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	704	758
											30.6	31.5
21 (木)	牛乳 レーズンパン 大豆とミートボールのトマト煮 りんごサラダ	大豆 ミートボール	牛乳	トマト ブロッコリー	にんじん	たまねぎ りんご	キャベツ	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		629	785
											25.4	29.8
22 (金)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ 赤ピーマン	にんじん	オレンジ れんこん	こんにゃく もやし	こめ 里芋 砂糖	くり 油 ごま油	煮干	706	778
											23.3	25.6
25 (月)	牛乳 米粉パン えび団子汁 大学豆 ミニゼリー(りんご)	えび団子 大豆 豆腐	牛乳 いりこ	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米粉パン さつまいも りんごゼリー 砂糖・でん粉	油		煮干 だし昆布	643	770
											31.6	36.6
26 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 小松菜の炒め物 いわしの梅の香揚げ	豆腐 薄揚げ	牛乳 いわし梅の香揚げ	小松菜 葉ねぎ	にんじん	こんにゃく だいこん	キャベツ しめじ	こめ 里芋	油 ごま油	煮干 だし昆布	677	731
											25.4	26.3
27 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	絹厚揚げ さばのみそ煮 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん		きゅうり こんにゃく 枝豆	たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ 里芋 砂糖		煮干	808	851
											32.5	32.8
28 (木)	牛乳 たまごパン キャロットポタージュ ツナサラダ(ツナ・野菜別配缶)	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ レモン	たまごパン じゃがいも 砂糖	油		614	763
											29.9	34.9
29 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 かおりあえ 厚焼卵	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉・天ぷら	牛乳	にんじん		きゅうり れんこん	こんにゃく 枝豆	こめ 里芋 砂糖		煮干	762	816
											32.2	33.1
O佐世保産の使用食材(予定)										基準値		
O長崎県産の使用食材(予定)										780		830
										32.2		34.2

〇佐世保産の使用食材(予定)

〇長崎県産の使用食材(予定)

米 牛乳 さつまいも きゅうり パセリ れんこん

ねぎ だいこん しょうが しいたけ しめじ エリンギ
えのき みかん

10月の献立について

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月4日の献立は目の愛護デーにちなみ、「ブルーベリージャム」を取り入れました。

食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあり、にんじんや緑色の濃い野菜に多く含まれるカロテンもそのひとつです。給食によく使う小松菜、ほうれんそうなども進んで食べるようにしましょう。

※天候により献立変更がある場合があります



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。