

【1～5年生家庭数】

令和4年

8・9月

学校給食献立予定表



佐世保市立広田小学校

日付	献立名	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		ねつちから熱や力になる(黄)		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で食べてほしい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	カルシウム	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質		
30 (火)	ぎゅうにゅう チキンカレー (じゅうろっこくまいごはん) フルーツカクテル	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす えだまめ みかん もも	こめ じゅうろくざっくく じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	696 20.9	 さかな
31 (水)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる いわしのみぞれに きゅうりとわかめのすのもの	あつあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	とうがん たまねぎ きゅうり	こめ さとう		595 20.9	* しゅじつ
1 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン こうやどうふのスープ プレーンオムレツ ほうれんそうのソテー いちごジャム	とりにく こうやどうふ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン いちごジャム	あぶら	642 28.7	 いも
2 (金)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる こいわしたつたあげ あますあえ きょうほうゼリー	タチウオボール きざみあげ こいわしたつたあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう きょうほうゼリー	あぶら	654 22.0	 やさい
5 (月)	ぎゅうにゅう パーカーハウスパン コンソメスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう		564 25.7	* しゅじつ
6 (火)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん(すくなめ) にくうどん やさいソテー(たまごそぼろ)	ぎゅうにく さつまあげ そぼろたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかじそ	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ	こめ うどん さとう	あぶら	621 23.0	 にゅうせいひん
7 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ バンサンスー なし	あいびきにく どうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり なし	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	659 22.6	 やさい
8 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン まめシチュー しらすぼし入りソテー(しらすぼし)	とりにく だいず いんげんまめペースト	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	592 26.8	 くだもの
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さといものふくめに こんぶあえ れいとうみかん	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり みかん	こめ さといも さとう	あぶら	642 21.0	 こざかな
12 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン やきビーフン ひじきサラダ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	くらざとうパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	577 23.5	 たまご
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん やさいわん きびなごくろごまフライ なすのそぼろいため	とうふ かまぼこ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう きびなごまフライ	にんじん あかピーマン	はくさい しめじ しょうが なす たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	605 22.4	 くだもの
14 (水)	ぎゅうにゅう ビビンバ (むぎごはん・やきにく・ナムル・きんしたまご) わかめスープ ミニりんごゼリー	ぶたにく こめみそ きんしたまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう りんごゼリー	あぶら	639 25.4	 やさい
15 (木)	ぎゅうにゅう パインパン じゃがいものベーコンに こまつなサラダ(ツナ)	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	620 21.5	 かいそう
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃのみそしる げんきいっぱいゴーヤチャンプルー	きざみあげ むぎみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ にがうり	こめ	あぶら ごまあぶら	579 19.7	 きのこ
20 (火)	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん とりごぼうじる さばフライ かおりあえ	とりにく さばフライ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	コーン こんにゃく ごぼう しめじ きゅうり	こめ	あぶら	609 22.6	 まめ
21 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん けんちんじる ぶりのしおやき きんぴら	とうふ きざみあげ ぶり ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく ごぼう	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	588 22.5	 にく
22 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	581 25.8	 さかな
26 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン ツナスパゲティ フレンチサラダ オレンジ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	619 24.3	 たまご
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん なっとう はるさめじる しいらのレモンソースあえ しおもみきゅうり	とりにく かまぼこ しいら なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ レモン きゅうり	こめ はるさめ さとう	あぶら	702 33.2	 やさい
28 (水)	ぎゅうにゅう はぎのはなごはん とうがんととりにくのにももの あつやきたまご おひたし	あすき とりにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ こんにゃく とうがん もやし	こめ もちごめ さとう かたくりこ	あぶら	652 25.2	 にゅうせいひん
29 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト いっしょくナッツ	とりにく ウィンナー そらまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら アーモンド	644 27.2	 くだもの
30 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ ぶたキムチいため バナナ	おさかなボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさいキムチ キャベツ もやし バナナ	こめ	あぶら ごまあぶら	604 22.3	 こざかな

*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 エネルギー・たんぱく質	
650 kcal	26.8g

★ 今月の献立について ★

- 7日(水)：季節の果物「梨」を実施します。
- 9日(金)：10日の十五夜の行事食として、「さといもの含め煮」を実施します。
- 16日(金)：毎月19日は「食育の日」です。今月は、夏の太陽を浴びた長崎県産の「にがうり」を使用した「元気いっぱいゴーヤチャンプルー」を実施します。
- 28日(水)：秋の七草「萩」のように色付けした「萩の花ごはん」を実施します。ごはんには小豆が入っています。



佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ
冬瓜・なす・しいら

長崎県産

にがうり・えのきたけ・しめじ・しいたけ
エリンギ・わかめ・ひじき・さば・ちくわ
大豆・豆腐・納豆