

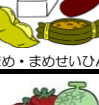
【1～5年生家庭数】

令和4年 10 月

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

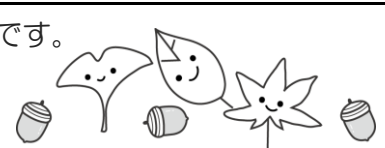
させほしりつひろだしょうがっこう
佐世保市立広田小学校

日付	献立名	主 な 働 き と 食 品 名						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	
		からだ 体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
3 (月)	ぎゅうにゅう パインパン マカロニのクリームに ひじきとれんこんのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり れんこん	パインパン マカロニ ジャがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン ごまあぶら	602 21.9	
4 (火)	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎごはん) ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	しめじ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	627 18.8	
5 (水)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとやさいのうまに あつやきたまご こんぶあえ	とりにく かつあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	れんこん きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	694 25.9	
6 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ビーフンじる おさかなコロッケ きのこのソテー	ぶたにく かまぼこ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	コーン エリンギ	コッペパン ビーフン	あぶら	611 25.6	
7 (金)	ぎゅうにゅう にんじんごはん すましじる いわしのかんろに ごますあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ	もやし	こめ さとう	ごま	589 23.5	
11 (火)	ぎゅうにゅう チキンライス ミートボールスープ こまつなサラダ (ツナ)	とりひきにく ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ グリーンピース もやし	コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら	587 22.6	
12 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに さんまのゆずみそに しおもみきゅうり	とりにく おとうふがんも さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ゆず	ごぼう きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	688 23.9	
13 (木)	ぎゅうにゅう ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー スライスチーズ バナナ	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ バナナ	たまねぎ	ピタパン じゃがいも	あぶら	619 26.4	
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん (すくなめ) おやこうどん きりぼしだいこんのすのもの おかかふりかけ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう おかかふりかけ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	きりぼしだいこん	こめ うどん さとう	ごま	588 21.9	
17 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン イタリアンスープ ペンネのミートソース アセロラミニゼリー	たまご あいびきにく とりにく いんげんまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ エジフトまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ	コーン	くらざとうパン パンに マカロニ さとうゼリー	あぶら	586 25.5	
18 (火)	ぎゅうにゅう ごはん いりどうふ はるさめのすのもの みかん	あいびきにく とうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ みかん	きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	655 25.1	
19 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さつまのめぐみじる さばのカレーあげ させぼさんほうれんそうのおひたし	とりにく さば あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい		こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	712 26.6	
20 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ちゃんぽん だいずといりこのつくだに	ぶたにく かまぼこ てんぷら だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	642 32.0	
21 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかめスープ やきにく りんご	おさかなボール ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが	えのきたけ もやし りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	640 23.6	
24 (月)	ぎゅうにゅう レーズンパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	エリンギ コーン	レーズンパン スパゲティ さとう	あぶら	648 22.4	
25 (火)	ぎゅうにゅう てまきすし (すめし、ミンチなっとう、きんしたまご、きゅうり) やさいわん てまきのり	あいびきにく たまご なっとう かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん	しょうが はくさい しめじ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	658 28.9	
26 (水)	ぎゅうにゅう ごはん みそしる ながさきマダイのさっぱりあげに ひじきあえ みかん	あつあげ まだい むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき		たまねぎ レモン みかん	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	722 27.1	
27 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ もやしのソテー (しらすぼし) いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	だいこん もやし	コッペパン じゃがいも ジャム	あぶら	615 23.0	
28 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あきのふくめに さわらのしおやき あますはくさい	とりにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう はくさい	こんにゃく しいたけ	こめ さといも さとう	くり あぶら	638 24.0	
31 (月)	運動会代休・運動会予備日 (給食 なし)									

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 *栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

*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	650
摂取基準	26.8



★今月の給食について★

季節の果物を実施します。18日(火) 26日(水) 「みかん」・4日(火) 21日(金) 「りんご」

7日(金)・・・10月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「にんじんごはん」、
佐世保市でとれたほうれん草の「ごま酢あえ」を実施します。

19日(水)・・・食育の日の献立です。今月は薩摩地方の郷土料理のさつま汁に、長崎県産のさつまいもを使用した
「さつまの恵み汁」を実施します。

その他、さば、だいこん、ほうれん草など、長崎県内でとれた食材を使用します。

26日(水)・・・「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」より無償提供される予定のマダイを使った
「長崎マダイのさっぱり揚げ煮」を実施します。県内で養殖されたおいしいマダイです。

28日(金)・・・秋の味覚の栗、きのこの入った「秋の含め煮」を実施します。

