令和４年１０月 学校給食予定献立表（A） 佐世保市学校給食センター

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価（小）	栄養価（中）
		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）			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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)	牛乳　米粉パン　ビーフン汁 大学豆　ミニピーチゼリー	豚肉　大豆 かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ	米粉パン　ビーフン さつまいも　でん粉 砂糖　ピーチゼリー	油		665 27.8	793 32.7
4 (火)	牛乳　ごはん　野菜わん きびなごのカリカリフライ 海軍さんの肉じゃが	鶏肉　牛肉 かまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	はくさい　しめじ ごぼう　たまねぎ こんにゃく	こめ　じゃがいも 砂糖	油	煮干し だし昆布	685 30.9	793 31.8
5 (水)	牛乳　ごはん　秋の含め煮 春雨の酢の物　みかん	鶏肉　厚揚げ	牛乳	にんじん	れんこん　ごぼう こんにゃく　しめじ きゅうり　もやし みかん	こめ　砂糖　里芋 さつまいも　春雨	油　ごま	煮干し	769 16.9	823 17.8
6 (木)	牛乳　たまごパン チンゲン菜のスープ オムレツ　チリコンカン	鶏肉　合びき肉 卵　ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん トマト	たまねぎ　エリンギ	たまごパン			640 32.3	790 37.4
7 (金)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 あじフライ　おひたし	油揚げ　鶏肉 かまぼこ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく　ごぼう キャベツ　もやし	こめ　砂糖	油	煮干し だし昆布	717 32.4	771 33.3
11 (火)	牛乳　麦ごはん　春雨汁 肉しゅうまい　枝豆チャンプルー	トビウオボール 豆腐　豚肉 しゅうまい	牛乳	にんじん	はくさい　たまねぎ キャベツ　枝豆	こめ　麦 春雨　砂糖	油	煮干し だし昆布	716 33.0	770 33.9
12 (水)	牛乳　きのこごはん　白玉汁 厚焼き卵　浦上そぼろ	油揚げ　鶏肉 卵　豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ　しいたけ きくらげ　たまねぎ こんにゃく　もやし ごぼう	こめ　砂糖　白玉	油　ごま	煮干し だし昆布	723 31.6	777 32.5
13 (木)	牛乳　食パン　ブルーベリージャム キャロットポタージュ ほうれん草のソテー	鶏肉　ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ　しめじ 黄ピーマン	食パン　じゃがいも ブルーベリージャム	油		698 27.2	791 30.0
14 (金)	牛乳　ごはん　家常豆腐 中華風あえ物	豚肉　厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが　たまねぎ たけのこ　きゅうり セロリ	こめ　砂糖　でん粉	油 ごま油		748 27.0	802 27.9
17 (月)	牛乳　パインパン ポトフ　お魚コロッケ アスパラのソテー	ウィンナー お魚コロッケ	牛乳	にんじん アスパラ チンゲン菜	だいこん　たまねぎ キャベツ	パインパン じゃがいも	油		690 27.0	850 31.3
18 (火)	牛乳　豆腐のそぼろ丼（麦ごはん） ひじきとれんこんのサラダ	豆腐　鶏ひき肉 卵　かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり れんこん	こめ　麦 砂糖　でん粉	ごま油	煮干し	729 30.9	783 31.8
19 (水)	牛乳　ごはん　みそ汁 まだいの塩麹焼き　甘酢あえ	厚揚げ　麦みそ まだい	牛乳 わかめ	かぼちゃ	なす　たまねぎ きゅうり　はくさい	こめ　砂糖		煮干し	737 32.0	791 32.9
20 (木)	牛乳　コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ　角チーズ	ミートボール 大豆	牛乳 チーズ	にんじん　トマト ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ　コーン	コッペパン じゃがいも　砂糖	油		649 27.4	813 32.4
21 (金)	牛乳　ごはん とうもろこしのスープ　回鍋肉 みかん	鶏肉　豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ　コーン えのきたけ　みかん キャベツ　しょうが	こめ　砂糖　でん粉	ごま油		734 26.4	788 27.3
24 (月)	牛乳　コッペパン 千切り野菜のスープ 魚のタンドリー焼き　和風スパゲティ	ベーコン　さわら	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ　たまねぎ コーン セロリ りんご エリンギ　しめじ	コッペパン スパゲティ	油		648 32.4	812 37.4
25 (火)	牛乳　ハヤシライス（ごはん） ごまじゃこサラダ　冷凍黄桃	牛肉	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり　黄桃	こめ　砂糖	ごま		728 24.5	782 25.4
26 (水)	牛乳　ごはん　かきたま汁 さんまのみぞれ煮　昆布あえ	卵　かまぼこ 豆腐　さんま 大豆	牛乳 昆布	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ　しめじ きゅうり　だいこん	こめ　でん粉　砂糖	ごま油	煮干し だし昆布	723 31.8	777 32.7
27 (木)	牛乳　黒砂糖パン さつまいもシチュー　ツナサラダ	鶏肉　ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　レモン	黒砂糖パン さつまいも　砂糖	油		651 29.4	800 33.8
28 (金)	牛乳　ごはん じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物	豚ひき肉　厚揚げ さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ　きゅうり こんにゃく　枝豆	こめ　じゃがいも 砂糖	ごま油		744 28.1	798 29.0
31 (月)	牛乳　パーカーハウスパン イタリアンスープ 煮込みハンバーグ　野菜のソテー	卵 豆腐ハンバーグ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ　コーン もやし　黄ピーマン	パーカーハウスパン パン粉　砂糖	油		637 29.6	777 34.6
								学校給食摂取基準	780 32.2	830 34.2

※　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。
※　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。

○佐世保市産の使用食材（予定）

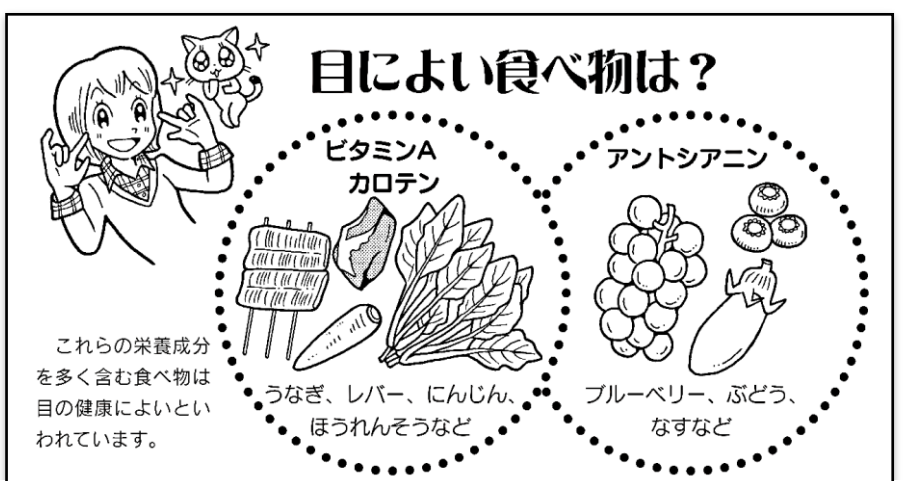
米　牛乳　煮干し　さつまいも　きゅうり　パセリ　れんこん

○長崎県産の使用食材（予定）

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13日の献立は目の愛護デーにちなみ、「キャロットポタージュ」と「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、給食でよく使われるにんじんやほうれん草などの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。
・１０月４日の「海軍さんの肉じゃが」は新メニューです。旧軍港四市（呉、舞鶴、横須賀、佐世保）の「日本遺産」を活かす取り組みの一環として、学校給食でそれぞれゆかりの旧海軍から伝わる料理を紹介することになりました。



令和４年１０月 学校給食予定献立表（A） 佐世保市学校給食センター

日付	献　立　名	主な働きと食品名						だし類	栄養価（小）	栄養価（中）
		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）			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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			