令和５年　１０　月 **学校給食予定献立表**

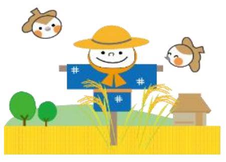
佐世保市立広田小学校

日付	献立名	主な働きと食品名 体をつくる(赤) 1群 たんぱく質	 体をつくる(赤) 2群 無機質	 体の調子を整える(緑) 3群 ビタミン・無機質	 体の調子を整える(緑) 4群 ビタミン・無機質	 エネルギーのもとになる(黄) 5群 炭水化物	 エネルギーのもとになる(黄) 6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	牛乳　コッペパン　マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ　ミニゼリー（ピーチ）	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン	コッペパン マカロニ じゃがいもこ むぎこ　さとう ゼリー	あぶら マーガリン	630 23.3
3 (火)	牛乳　中華丼（麦ごはん） コーンシュウマイ　ピリ辛きゅうり	ぶたにく あつまあげ かまぼこ ｺｰﾝしゅうまい	牛乳	にんじん	はくさい　たまねぎ しいたけ　きくらげ きゅうり	こめ　むぎ さとう　かたくりこ	あぶら ごまあぶら	578 23.7
4 (水)	牛乳　ごはん　春雨汁 れんこんとレバーのごまみそがらめ　みかん	とりにく ミートボール とりレバー みそ　とうふ	牛乳 わかめご飯の素	にんじん	たまねぎ　れんこん みかん	こめ　はるさめ さとう	あぶら ごま	674 23
5 (木)	牛乳　コッペパン　ＡＢＣスープ カレーポテト　ヨーグルト	とりにく あいびきにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ　たまねぎ セロリ	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら	621 29.4
6 (金)	牛乳　わかめごはん（少なめ） 五目うどん　おかか炒め　バナナ	とりにく ちくわ うすあげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ もやし　キャベツ バナナ	こめ　うどん	あぶら	582 21.7
10 (火)	牛乳　にんじんごはん　けんちん汁 かぼちゃ挽肉フライ　ほうれん草のごまあえ	とうふ かぼちゃひきにく フライ	牛乳 しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん　こんにゃく もやし	こめ　さといも さとう	あぶら ごま	584 18.5
11 (水)	牛乳　ごはん　家常豆腐 茎わかめの酢のもの　（錦糸卵）　オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	たまねぎ　しめじ しょうが　きゅうり オレンジ	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	669 26.4
12 (木)	牛乳　米粉パン　スパゲティナポリタン りんごサラダ	ウィンナー	牛乳	にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　エリンギ キャベツ きゅうり　りんご	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	623 23.1
13 (金)	牛乳　ごはん　肉じゃが いわし梅煮　　甘酢あえ	ぶたにく さつまあげ いわし	牛乳	にんじん　いんげん	たまねぎ　こんにゃく はくさい　コーン　うめ	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	692 28.8
16 (月)	運動会代休・運動会予備日　（給食 なし）							
17 (火)	牛乳　ごはん　中華スープ ホイコーロー　オレンジ	おさかなボール とうふ　あかみそ ぶたにく	牛乳	にんじん　ねぎ ピーマン	たまねぎ　キャベツ しょうが　オレンジ	こめ　さとう かたくりこ	あぶら	568 23
18 (水)	牛乳　チキンライス　イタリアンスープ ブロッコリーサラダ　一食ナッツ	とりにく たまご	牛乳 こなチーズ	トマト にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ　コーン グリンピース　きゅうり	こめ　パンこ さとう	あぶら ナッツ	585 24
19 (木)	牛乳　コッペパン　さつまいもシチュー しらす干し入りソテー（しらす干し）	とりにく しろいんげんまめ	牛乳 しらすぼし	にんじん　パセリ こまつな		コッペパン さつまいも	あぶら	606 23.3
20 (金)	牛乳　ごはん　とりごぼう汁 さばのカレー揚げ　おひたし	あつあげ とりにく さば	牛乳	にんじん　ねぎ ほうれんそう	ごぼう　たまねぎ こんにゃく　はくさい	こめ　かたくりこ さとう	あぶら	677 28.8
23 (月)	牛乳　黒砂糖パン　豆とｳｲﾝﾅｰのトマト煮 小松菜サラダ（ツナ）　冷凍洋梨	ウィンナー ボイルだいず ツナ	牛乳	にんじん　トマト こまつな	たまねぎ　きゅうり ようなし	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	607 25.3
24 (火)	牛乳　ごはん　かぼちゃのみそ汁 いわし天ぷら　クーブイリチー	あつあげ　みそ ぶたにく うすあげ	牛乳　こんぶ こいわし	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら	656 22.9
25 (水)	牛乳　手巻きずし（酢めし　ミンチ納豆　きゅうり　卵焼き）　手巻きのり　すまし汁	あいびきにく とりにく とうふ たまご	牛乳　のり	ねぎ　にんじん	しょうが　きゅうり たまねぎ　はくさい	こめ　さとう	あぶら	608 29.8
26 (木)	牛乳　ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ　みかん	とりにく ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン コーン　キャベツ みかん	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ さとう		565 25.6
27 (金)	牛乳　ごはん　秋の含め煮 さんまみぞれ煮　ゆかりあえ	とりにく さんま	牛乳	にんじん　あかじそ	れんこん　こんにゃく ごぼう　しめじ きゅうり　だいこん	こめ　さとう	くり あぶら	647 23.9
30 (月)	牛乳　コッペパン　やきそば プレーンオムレツ　レモンあえ	ぶたにく ちくわ かまぼこ たまご	牛乳	にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり レモンじる	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	602 30.6
31 (火)	牛乳　ハヤシライス（麦ごはん） フレンチサラダ　りんご	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しめじ グリンピース　きゅうり りんご	こめ　むぎ さとう	あぶら	596 18.6

＊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。

学校給食摂取基準	650 26.8



佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ

長崎県産
しいたけ・エリンギ・わかめ・ひじき
さば・大豆・あじ