

令和3年



10月

学校給食献立予定表



佐世保市立宮小学校

日 (曜)	こ 献 立 名	からだ 体をつくる (赤)		からだ 体の調子を整える (緑)		ねつ 熱や力になる (黄)		エネルギー	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		炭水化物	脂質			たんぱく質
1 (金)	ごはん ごもくに いそかあえ	ぎゅうにゅう さわらのしおやき	とりにく さわら おとうふがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう きゅうり もやし	こめ さといも さとう	あぶら	678 kcal 29.1g	 くだもの
4 (月)	コッペパン おやこうどん ココアまめ	ぎゅうにゅう	とりにく たまご かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい	コッペパン うどんめん さとう かたくりこ	ココア	661 kcal 30.3g	 やさしい
5 (火)	ごはん ちゅうかスープ くさわかめのいために	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ みかん	ぶたにく あぶらあげ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう くさわかめ	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら	641 kcal 21.1g	 きのこ
6 (水)	ごはん さつまじる あじのにつけ	ぎゅうにゅう あますあえ	とりにく とうふ あじ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり ねぶかねぎ しょうが	こめ さつまいも さとう		623 kcal 26.4g	 しゅじつ
7 (木)	くろざとうパン キャロットポタージュ やさしいソテー	ぎゅうにゅう オムレツ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	くろざとうパン じゃがいも いんげんまめ	あぶら	627 kcal 26.6g	 こざかな
8 (金)	終業式									
11 (月)	秋休み									
12 (火)	始業式									
13 (水)	きのこカレー (むぎごはん) だいこんサラダ (ツナ) みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ だいこん みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	688 kcal 21.7g	 たまご
14 (木)	ピタパン ABCスープ ごぼうサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにゅう てりやきパティ ウインナー	てりやきパティ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	ピタパン ABCマカロニ さとう	ごまドレッシング	614 kcal 24.5g	 いも
15 (金)	ごはん のっぺいじる いわしのかんろに	ぎゅうにゅう ごますあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく しいたけ もやし きゅうり	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	618 kcal 23.5g	 くだもの
18 (月)	はちみつパン スパゲティミートソース コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しめじ りんご	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	658 kcal 22.9g	 かいそう
19 (火)	ごはん みそしる さばのカレーあげ	ぎゅうにゅう おひたし	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら	653 kcal 24.5g	 にく
20 (水)	ごはん あきのふくめに あつやきたまご	ぎゅうにゅう おかかいため	とりにく あつやきたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも さとう	あぶら くり	652 kcal 23.0g	 まめ・まめせいひん
21 (木)	レーズンパン ミートボールのクリームに じゃこサラダ (しらすぼし)	ぎゅうにゅう	ミートボール	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	599 kcal 21.6g	 たまご
22 (金)	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう みかん	あいびきにく とうふ 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 セロリ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	663 kcal 25.1g	 さかな
25 (月)	コッペパン イタリアンスープ ミニゼリー (ピーチ)	ぎゅうにゅう カレーポテト	とりにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも パンこ ピーチゼリー	あぶら	644 kcal 27.2g	 やさしい
26 (火)	てまきずし (すめし、ミンチなっとう、きゅうり、のり) すましじる	ぎゅうにゅう	あいびきにく とりにく なっとう とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう	あぶら	643 kcal 28.9g	 くだもの
27 (水)	ごはん わかめスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう バナナ	ぶたにく おさかなボール あかみそ	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 バナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	601 kcal 20.8g	 にゅうせいひん
28 (木)	コッペパン やきそば ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ポークシュウマイ	ぶたにく ちくわ さつまあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	635 kcal 28.5g	 まめ・まめせいひん
29 (金)	さつまいもごはん やさしいわん こもちししゃもフライ	ぎゅうにゅう ゆかりあえ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん はねぎ	はくさい だいこん あかじそ	こめ さつまいも くろごま	あぶら	619 kcal 22.7g	 くだもの
* 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。									学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
* 学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保市産・県内産の食材を使用しています。									650 kcal	26.8g

*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」に取り組んでいます。できる限り佐世保市産・県内産の食材を使用しています。

季節の果物を実施します。5日(火)13日(水)22日(金)「みかん」・18日(月)「りんご」
7日(木)・・・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「キャロットポタージュ」を実施します。
19日(火)・・・食育の日の献立です。今月は長崎県産の「さば」を使用した「さばのカレー揚げ」を実施します。その他、ほうれん草、わかめなど、長崎県内で採れた食材を使用します。

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・きゅうり
パセリ・なす・ほうれんそう

長崎県産

いりこ・葉ねぎ・だいこん・しょうが
しいたけ・えのき・しめじ・エリンギ
さば・わかめ・くさわかめ・みかん

