



日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
3 (月)	運動会代休							
4 (火)	ぎゅうにゅう ごはん あきのふくめに すのもの やさしいふりかけ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん こんにやく ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	くり あぶら	594 20.1
5 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ こまつなサラダ(ツナ)	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	593 23.8
6 (木)	ぎゅうにゅう ごはん つみれじる かぼちゃひきにくフライ れんこんきんぴら	タチウオボール あつあげ むぎみそ ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ だいこん しょうが れんこん	こめ さとう	あぶら	632 20.9
7 (金)	ぎゅうにゅう にんじんごはん やさしいわん いわしのうめに もやしのおひたし きょうほうゼリー	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	はくさい たまねぎ もやし うめ	こめ さとう ゼリー		608 24.5
11 (火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ぶりのしおやき ごますあえ	ぶたにく ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	643 25.1
12 (水)	ぎゅうにゅう こめこパン タイピーエン(うすらたまご) いりこのつくだに	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし	こめこパン はるさめ さとう	あぶら	577 28.4
13 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とうもろこしのスープ とうふのかんこくふういため りんご	とりにく とうふ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なら	たまねぎ コーン もやし りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら	586 26.8
14 (金)	ぎゅうにゅう てまきずし(すめし・ ミンチなつとう・きゅうり・てまきのり) うおそうめんじる	あいびきにく なつとう うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580 25.3
17 (月)	ぎゅうにゅう コッペパン きのこスパゲティ だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しめじ だいこん きゅうり コーン	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	619 24.5
18 (火)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) おかかいため パナナ	たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし パナナ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	596 22.5
19 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン さつまいものシチュー キャベツのソテー みかん	とりにく しろいんげんま め	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン みかん	コッペパン さつまいも	あぶら	653 25.3
20 (木)	ぎゅうにゅう ごはん はるさめじる ながさきマダイのてづくりフライ ゆかりあえ	とりにく マダイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たまねぎ きゅうり	こめ はるさめ こむぎこ パンこ	あぶら	634 27.5
21 (金)	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん すましじる さんまかぼすレモンに しおもみやさい	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ かぼす レモン はくさい	こめ さつまいも	あぶら	650 26.0
24 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン まめとウインナーのトマトに ほうれんそうのソテー かくチーズ	ウインナー だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	593 25.4
25 (火)	ぎゅうにゅう ごはん とうふのちゅうかに ちゅうかふうあえもの	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	588 22.3
26 (水)	ぎゅうにゅう コッペパン イタリアンスープ きびなごからあげ ドレッシングサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ きびなご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン パンこ さとう	あぶら	607 31.2
27 (木)	ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる さばのみそに はくさいのおひたし	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん こんにやく はくさい	こめ じゃがいも さとう		585 21.1
28 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレー(むぎごはん) しらすいりソテー(しらすぼし) みかん	とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	633 20.9
31 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	キャベツ たまねぎ なす	はちみつパン マカロニ	オリーブオイル	576 26.5

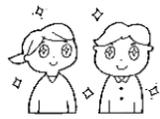
\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\*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

## 10月10日は目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、レバー、うなぎなどがあります。

10月7日(金)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはんを予定しています。目の健康によい食べ物をすすんでとりいれましょう。

・献立について(予定) ※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保市産：こめ・ぎゅうにゅう・にぼし・きゅうり・パセリ・なす・さつまいも・ほうれんそう・れんこん

★長崎県産：マダイ・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・きりぼしだいこん・しいたけ・みかん

★19(水)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。【食育の日】