



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	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	
2 (月)	牛乳 さつまいもごはん けんちん汁 白身魚フライ 大豆の磯煮	豆腐 油揚げ さつまいも 大豆 ホキ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう	米 さつまいも さといも 砂糖	油	629 23.0
3 (火)	牛乳 コッパン チャンぼん 焼きぎょうざ ゆかりあえ パナナ	豚肉 かまぼこ さつまいも ぎょうざ	牛乳	にんじん あかじそ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり パナナ	コッパン 中華めん	油	668 28.2
4 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの煮つけ 塩もみ野菜	豚肉 厚揚げ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい	米 さつまいも さとう	油	605 26.5
5 (木)	牛乳 コッパン 皇型マカロニのスープ オムレツ 野菜のトマト煮	ミートボール 卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	コッパン 米粉マカロニ	油	649 30.6
6 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 茎わかめの酢の物 オレンジ おかかふりかけ	鶏肉 厚揚げ わかめ おかかふりかけ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり オレンジ	米 さといも 砂糖 ごま油	油	603 20.3
10 (火)	牛乳 にんじんごはん 春雨汁 こいわし 竜田あげ おひたし	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 こいわし	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 春雨 砂糖	油	639 24.2
11 (水)	牛乳 ごはん 秋のふくめ煮 卵焼き 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ 卵 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ はくさい	米 さといも 砂糖	油	656 24.6
12 (木)	牛乳 ナン ポテトと野菜のスープ キーマカレー パナナ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ パナナ	ナン じゃがいも	油	593 28.9
13 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜わん さばのみそ煮 きんぴら	厚揚げ 豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	はくさい たまねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	米 麦 砂糖	油	654 24.2
16 (月)	牛乳 手巻きすし(酢飯) つみれ汁 手巻きのり 手巻きの具(ミンチ納豆・塩もみきゅうり)	お魚ボール 厚揚げ 小麦みそ 豚ひき肉 納豆	牛乳 のり	にんじん ねぎ ほうれん草	はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	米 砂糖	油	616 27.3
17 (火)	牛乳 はちみつパン せん切り野菜のスープ ラビオリのミートソース みかん	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース みかん	はちみつパン ラビオリ 砂糖	油	597 26.0
18 (水)	牛乳 麦ごはん チャーシャン豆腐 中華あえ(錦糸卵)	豚肉 厚揚げ 赤みそ 卵	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり セロリ	米 麦 砂糖 かたくりこ ごま油	油	666 28.6
19 (木)	牛乳 コッパン さつまいものポターージュ しらす干し入りサラダ(しらす干し) りんご	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース キャベツ りんご	コッパン さつまいも 砂糖	油	636 26.2
20 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) かきあげうどん(かきあげ) 甘酢あえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし	米 うどん かき揚げ 砂糖	油	640 20.1
23 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うすらの卵) ごまあえ	豚ひき肉 小麦みそ さつまいも 厚揚げ うすら卵	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく だいこん はくさい	米 さといも 砂糖	油 ごま	638 24.5
24 (火)	牛乳 米粉パン スパゲティミートソース 大根サラダ(ツナ) オレンジ	合いびき肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん コーン レモン オレンジ	米粉パン 砂糖 スパゲティ	油	639 28.9
25 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ ひじきあえ	豆腐 小麦みそ 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	米 かたくりこ	油	667 26.1
26 (木)	牛乳 コッパン 肉団子のスープ 野菜のソテー チョコ大豆クリーム	ミートボール お魚ソーセージ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ コーン	コッパン マロニー チョコクリーム	油	629 25.0
27 (金)	牛乳 きのこカレー(麦ごはん) フレンチサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ 枝豆 キャベツ きゅうり りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	631 19.5
30 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 魚のバーベキューソース 塩昆布あえ	卵 豆腐 ホキ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	米 かたくりこ 砂糖	油	608 26.9
31 (火)	牛乳 コッパン ポークビーンズ ツナ入りソテー みかん	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん	コッパン じゃがいも 砂糖	油	633 28.9

* 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
--------------	-------------

今月の献立について

- 10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を実施します。
- 季節の献立として「さつまいもごはん」「きのこカレー」「さつまいものポターージュ」季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。佐世保市産の「さつまいも」を使用した「さつまいものポターージュ」を実施する予定です。

今月の食材



佐世保市産・長崎県産

きゅうり・さつまいも・パセリ・ほうれん草
エリンギ・しょうが・えのきたけ・みかん

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。





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)
		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	
2 (月)	牛乳 さつまいもごはん けんちん汁 白身魚フライ 大豆の磯煮	豆腐 油揚げ さつま揚げ 大豆 ホキ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ いんげん	こんにゃく ごぼう	米 さつまいも さといも 砂糖	油	801 28.1
3 (火)	牛乳 コッパパン ちゃんぽん 焼きぎょうざ ゆかりあえ パナナ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ ぎょうざ	牛乳	にんじん あかじそ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり パナナ	コッパパン 中華めん	油	852 35.6
4 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 あじの煮つけ 塩もみ野菜	豚肉 厚揚げ 麦みそ あじ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい	米 さつまいも さとう	油	767 32.3
5 (木)	牛乳 コッパパン 星型マカロニのスープ オムレツ 野菜のトマト煮	ミートボール 卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 プロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	コッパパン 米粉マカロニ	油	801 37.3
6 (金)	牛乳 ごはん 五目煮 荳わかめの酢の物 オレンジ おかかふりかけ	鶏肉 厚揚げ おかかふりかけ	牛乳 荳わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり オレンジ	米 さといも 砂糖	油 ごま油	762 24.5
10 (火)	牛乳 にんじんごはん 春雨汁 小いわし竜田あげ おひたし	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 小いわし	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 春雨 砂糖	油	847 30.9
11 (水)	牛乳 ごはん 秋のふくめ煮 卵焼き 酢みそあえ	鶏肉 厚揚げ 卵 みみそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しめじ はくさい	米 さといも 砂糖	栗 油	832 30.1
12 (木)	牛乳 ナン ポテトと野菜のスープ キーマカレー パナナ 角チーズ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ パナナ	ナン じゃがいも	油	793 39.1
13 (金)	牛乳 麦ごはん 野菜わん さばのみそ煮 きんぴら	厚揚げ 豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	はくさい たまねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	米 麦 砂糖	油	848 30.3
16 (月)	牛乳 手巻きすし(酢飯) つみれ汁 手巻きのり 手巻きの貝(ミンチ納豆・塩もみきゅうり)	お魚ボール 厚揚げ 麦みそ 豚ひき肉 納豆	牛乳 のり	にんじん ねぎ ほうれん草	はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	米 砂糖	油	783 33.7
17 (火)	牛乳 はちみつパン せん切り野菜のスープ ラビオリのミートソース みかん	鶏肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース みかん	はちみつパン ラビオリ 砂糖	油	795 33.8
18 (水)	牛乳 麦ごはん チャーシャン豆腐 中華あえ(錦糸卵)	豚肉 厚揚げ 赤みそ 卵	牛乳	にんじん には	しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり セロリ	米 麦 砂糖 かたくりこ	油 ごま油	848 35.5
19 (木)	牛乳 コッパパン さつまいものポタージュ しらす干し入りサラダ(しらす干し) りんご	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ りんご	コッパパン さつまいも 砂糖	油	785 32.1
20 (金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) かきあげうどん(かきあげ) 甘酢あえ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし	米 うどん かき揚げ 砂糖	油	853 24.7
23 (月)	牛乳 ごはん 肉みそおでん(うすらの卵) ごまあえ	豚ひき肉 さつま揚げ みみそ 厚揚げ うすらの卵	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく だいこん はくさい	米 さといも 砂糖	油 ごま	813 30.2
24 (火)	牛乳 米粉パン スパゲティミートソース 大根サラダ(ツナ) オレンジ	合ひき肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん コーン レモン オレンジ	米粉パン 砂糖 スパゲティ	油	813 36.3
25 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ ひじきあえ	豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	米 かたくりこ	油	879 34.2
26 (木)	牛乳 コッパパン 肉団子のスープ 野菜のソテー チョコ大豆クリーム	ミートボール お魚ソーセージ	牛乳	にんじん 小松菜 プロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ コーン	コッパパン マロニー	油 チョコクリーム	795 30.7
27 (金)	牛乳 きのかカレー(麦ごはん) フレンチサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ 枝豆 キャベツ きゅうり りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	797 23.6
30 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 魚のバーベキューソース 塩昆布あえ	卵 豆腐 ホキ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	米 かたくりこ 砂糖	油	773 33.3
31 (火)	牛乳 コッパパン ポークビーンズ ツナ入りソテー みかん	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ キャベツ みかん	コッパパン じゃがいも 砂糖	油	775 35.4

*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。

学校給食	830
摂取基準	34.2

今月の献立について

●10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を実施します。

●季節の献立として「さつまいもごはん」「きのかカレー」「さつまいものポタージュ」季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

●毎月19日は「食育の日」です。佐世保市産の「さつまいも」を使用した「さつまいものポタージュ」を実施する予定です。

今月の食材



佐世保市産・長崎県産

きゅうり・さつまいも・パセリ・ほうれん草
エリンギ・しょうが・えのきたけ・みかん

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保市産を使用しています。

