



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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		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 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 ジャがいも ごむぎこ 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 プリ辛きゅうり	ぶたにく さつまあげ かまぼこ トシゆまい	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 ラー油	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	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 ジャがいも	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	牛乳 しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	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 なら	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)	牛乳 はちみつパン わんたんスープ あじフライ もやしのソテー	ぶたにく あかかまぼこ あじ	牛乳	にんじん ねぎ あかピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	はちみつパン ワンタン	あぶら	581 29.5
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 ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース 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	たまねぎ キャベツ	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 ほうれん草	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 豆とワケのトマト煮 小松菜サラダ(ツナ) 冷凍洋梨	ウィンナー ポイルだいま 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 クープイリチー	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 なっとう 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 パーカハワパン 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 ほうれん草	たまねぎ コーン コーン キャベツ みかん	パーカハワパン 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 さといも	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 レモンじり	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 グリーンピース 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



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



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 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 コーン	キャベツ	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	779 28.3
3 (火)	牛乳 中華丼 (麦ごはん) コーンシュウマイ プリ辛きゅうり	ぶたにく さつまあげ かまぼこ コーンシュウマイ	牛乳	にんじん	はくさい しいたけ きゅうり	たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	772 30.5
4 (水)	牛乳 ごはん 春雨汁 蓮根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	にんじん	たまねぎ みかん	れんこん	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	847 28.2
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 ゼロリ	たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら	746 35.2
6 (金)	牛乳 わかめごはん (少なめ) 五目うどん おかか炒め パナナ	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 パナナ		こめ うどん	あぶら	779 27.1
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	牛乳 しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	だいこん もやし	こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	765 22.8
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 たら	たまねぎ しょうが オレンジ	しめじ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	849 32.5
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 ビーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	エリンギ りんご	こめパン スパゲティ さとう	あぶら	841 30.5
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 はくさい	こんにゃく コーン うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	849 33.5
16 (月)	牛乳 はちみつパン わんたんスープ あじフライ もやしのソテー	ぶたにく あかかまぼこ あじ	牛乳	にんじん ねぎ あかビーマン	たまねぎ もやし	キャベツ	はちみつパン ワンタン	あぶら	750 35.8
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 ビーマン	たまねぎ しょうが	キャベツ オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	717 28.1
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 ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース きゅうり	コーン	こめ パンこ さとう	あぶら ナッツ	744 29.1
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	たまねぎ キャベツ		コッペパン さつまいも	あぶら	752 28.4
20 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 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 ほうれん草	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	811 32.6
23 (月)	牛乳 黒砂糖パン 豆とリカーのトマト煮 ツナ 小松菜サラダ (ツナ) 冷凍洋梨	ウィンナー ポイルたいす 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	810 32.9
24 (火)	牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし天ぷら クープイリチー	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	840 28.3
25 (水)	牛乳 手巻きすし (酢めし) ミンチ納豆 きゅうり 手巻き卵 手巻きのり すまし汁	あいびきにく とりにく とうふ なっとう たまご	牛乳 のり	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい	きゅうり	こめ さとう さといも	あぶら	766 36.5
26 (木)	牛乳 パーカワッパ とうもろこしのスープ 煮込ハンバーグ ゆでキャベツ みかん スライスズ	とりにく ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ みかん	コーン	パーカワッパ さとう		812 37
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 ごぼう しめじ きゅうり だいこん	こんにゃく	こめ さとう	くり あぶら	793 27.5
30 (月)	牛乳 コッペパン 焼きそば 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 ビーマン	たまねぎ もやし きゅうり レモンじゅ	キャベツ	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	752 37.7
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 グリーンピース きゅうり りんご	しめじ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら	751 22.5
								学校給食 摂取基準	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。

