

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)	たんばく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんばく質	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 南瓜 ^{かぼちゃ} のカレーシチュー じゃこサラダ(しらす干し)	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン さとう	あぶら	776 32.0	
3 (火)	牛乳 秋 ^{あき} の香りごはん 春雨 ^{はるさめ} 汁 いかの天 ^{てん} ぶら 塩 ^{しお} こんぶあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ いか	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	しめじ たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さつまいも はるさめ	あぶら	766 31.1	
4 (水)	牛乳 黒砂糖 ^{くろざとう} パン スパゲティナポリタン フレンチサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	835 30.6	
5 (木)	牛乳 そぼろ ^{どん} 丼(麦 ^{むぎ} ごはん・ツナそぼろ・ 卵 ^{たまご} そぼろ) のっぺい汁 ^{じゅう} みかん	ツナ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが グリーンピース だいこん みかん	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	ごま	812 32.7	
6 (金)	牛乳 ごはん 肉 ^{にく} じゃが 鯖 ^{さば} の煮付け 塩 ^{しお} もみ野菜	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	825 34.4	
10 (火)	牛乳 にんじんごはん さつま汁 ^{じゅう} すり身揚げ ^{みあげ} かおりあえ	とりにく あつあげ むぎみそ すりみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん	こめ さつまいも	あぶら	759 28.4	
11 (水)	市駅伝大会 ^{しえきでんたいかい} 								
12 (木)	牛乳 ごはん 秋 ^{あき} の含め煮 ^{ふくに} 厚焼 ^{あつや} き卵 ^{たまご} 甘酢 ^{あまず} きゅうり	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん こんにゃく 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	795 28.3	
13 (金)	牛乳 ごはん(少な ^{すく} め) 五目 ^{ごもく} うどん きびなごカリカリフライ もやし ^{もやし} の炒 ^{いた} め物 ^{もの} ふりかけ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ うどん	あぶら	791 28.8	
16 (月)	牛乳 米粉 ^{こめこ} パン さつま芋 ^{いも} のシチュー ほうれん草 ^{ほうれんそう} のソテー	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン	こめこパン さつまいも	あぶら	787 31.4	
17 (火)	牛乳 ごはん とう ^{とう} ふ 豆腐 ^{ちゅうか} の中華煮 ^{しゅう} 茎 ^{くき} わかめの酢 ^す のもの オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら	740 30.7	
18 (水)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ ポテトミートソース	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン しめじ	コッペパン ラビオリ さとう じゃがいも	あぶら	797 30.0	
19 (木)	牛乳 ごはん こん ^{こん} まい ^{まい} 根菜汁 ^{こんまいじんさいじゅう} 鰯 ^{いわし} の生 ^{しょうが} 姜煮 ^{かい} 大豆 ^{だいず} とひじき ^い の炒 ^に り煮 ^し	あつあげ むぎみそ いわし だいず とりひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう れんこん しょうが	こめ さとう	あぶら	771 28.8	
20 (金)	牛乳 ビーフカレー(十六穀 ^{じゅうろくくまい} 米 ^{まい} ごはん) だい ^{だい} こん ^{こん} サラダ パイン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり パイン	こめ ざっこく じゃがいも さとう	あぶら	763 24.2	
23 (月)	牛乳 パインパン 太 ^{たい} 平 ^{へい} 燕 ^{えん} (うすらの卵 ^{たまご}) コーンシュウマイ ピリ辛 ^{から} きゅうり	ぶたにく うすらのたまご コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	パインパン はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	806 31.0	
24 (火)	牛乳 ごはん さ ^{さい} とい ^い も ^も 里芋 ^{ふく} の含め煮 ^に あじの塩 ^{しお} 焼 ^や き 甘酢 ^{あまず} あえ りんご	とりにく がんもどき あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく れんこん もやし りんご	こめ さとう さといも	あぶら	816 33.2	
25 (水)	牛乳 コッペパン ポトフ 白身 ^{しろみ} 魚 ^{いさな} フライ ゆでキャベツ みかん 1食 ^{しよく} ソース	ぶたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	791 34.2	
26 (木)	牛乳 手巻 ^{てま} き ^{ずし} 寿司 ^{すし} (酢飯 ^{すめし} ・ミンチ ^{みんち} 納豆 ^{なつとう} ・ きゅうり・のり) つみれ汁 ^{じゅう}	タチウオボール あつあげ むぎみそ あいびきにく ひきわりなつとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら	729 37.6	
27 (金)	牛乳 麦 ^{むぎ} ごはん ちや ^{ちや} し ^し や ^や ん ^ん 豆腐 ^{とうふ} リャンバンウースー(錦系 ^{きんしや} 卵 ^{たまご})	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら	なす たまねぎ エリンギ しょうが もやし きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら こまあぶら	839 31.3	
30 (月)	振替休日 								
31 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 ^{じゅう} 秋刀魚 ^{さんま} の甘 ^{かん} 露 ^ろ 煮 ^に 卵 ^{たまご} の花炒 ^{はな} り	たまご かまぼこ さんま あぶらあげ おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	746 32.1	
*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。								学校給食	830
*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。								摂取基準	34.2

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、レバーなどがあります。

10月10日(火)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：米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ・さつまいも・なす・れんこん
- ★長崎県産：麦・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・ほうれん草・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・茎わかめ・ひじき・みかん
- ★19日(木)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】
- ★20日(金)の十六穀米ごはんの雑穀には、発芽玄米・もち玄米・丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・もち赤米・もちあわ・黄大豆・ひえ・ハト麦・黒大豆・とうもろこしが入っています。