

令和 3年 10月 学校給食献立予定表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質
1 (金)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり マッシュルーム グリーンピース 黄ピーマン	こめ 白いんげん豆・ひよこ豆 麦 砂糖	油		743	797
									24.0	24.9
4 (月)	牛乳 食パン さつまいもシチュー フレンチサラダ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	食パン さつまいも ブルーベリージャム 砂糖	油		748	840
									26.0	28.8
5 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンバンウースー	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが	こめ 砂糖 春雨 でん粉	ごま油 油		716	770
									24.5	25.4
6 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 鮭の塩麹焼き れんこんときのこのきんぴら	鮭 豆腐 天ぷら かまぼこ	牛乳	にんじん 小ねぎ	たまねぎ れんこん しいたけ	こめ 砂糖	ごま油	煮干 だし昆布	663	709
									34.3	34.6
7 (木)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ 和風スパゲティ プレーンオムレツ	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン エリンギ	コッペパン スパゲティ			691	783
									29.6	32.4
13 (水)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮 もやしの中華サラダ ミックスナッツ	うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ もやし しいたけ 枝豆 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖 そら豆・ひよこ豆	ごま油 アーモンド		771	825
									25.3	26.2
14 (木)	牛乳 パーカーハウスパン 野菜スープ かぼちゃ挽肉フライ キャベツのソテー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ挽肉フライ チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ コーン	パーカーハウスパン	油		671	810
									21.9	26.1
15 (金)	牛乳 ごはん ひよつづるの吸い物 豚肉のしょうが炒め みかん	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひよつづる	にんじん ピーマン 葉ねぎ	みかん たまねぎ えのきたけ しょうが りんごビュレ	こめ 砂糖	油	煮干 だし昆布	688	742
									29.7	30.6
18 (月)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ チーズポテト りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	りんご たまねぎ セロリ しめじ	黒砂糖パン じゃがいも	オリーブ油		614	762
									23.2	27.5
19 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	さんまみぞれ煮 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ たまねぎ	こめ 白玉 砂糖		煮干 だし昆布	741	795
									31.2	32.1
20 (水)	牛乳 きのごはん 春雨汁 きびなごカリカリフライ にんじんしりしり	きびなご 豆腐・うすあげ 卵・ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ しめじ きくらげ	こめ 春雨 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	704	758
									30.6	31.5
21 (木)	牛乳 レーズンパン 大豆とミートボールのトマト煮 りんごサラダ	大豆 ミートボール	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんご	レーズンパン じゃがいも 砂糖	油		629	785
									25.4	29.8
22 (金)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ にんじん 赤ピーマン	オレンジ れんこん もやし	こめ 里芋 砂糖	くり 油 ごま油	煮干	706	778
									23.3	25.6
25 (月)	牛乳 米粉パン えび団子汁 大学豆 ミニゼリー(りんご)	えび団子 大豆 豆腐	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米粉パン さつまいも りんごゼリー 砂糖・でん粉	油	煮干 だし昆布	643	770
									31.6	36.6
26 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 小松菜の炒め物 いわしの梅の香揚げ	豆腐 薄揚げ	牛乳 いわし梅の香揚げ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	こんにゃく キャベツ だいこん しめじ	こめ 里芋	油 ごま油	煮干 だし昆布	677	731
									25.4	26.3
27 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	絹厚揚げ さばのみそ煮 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく ごぼう 枝豆 しいたけ	こめ 里芋 砂糖		煮干	808	851
									32.5	32.8
28 (木)	牛乳 たまごパン キャロットポタージュ ツナサラダ(ツナ・野菜別配缶)	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	たまごパン じゃがいも 砂糖	油		614	763
									29.9	34.9
29 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 かおりあえ 厚焼卵	厚焼卵 大豆 厚揚げ 鶏肉・天ぷら	牛乳	にんじん	きゅうり れんこん こんにゃく 枝豆	こめ 里芋 砂糖		煮干	762	816
									32.2	33.1
〇佐世保産の使用食材(予定)									基準値	
〇長崎県産の使用食材(予定)									780	830
									32.2	34.2

米 牛乳 さつまいも きゅうり パセリ れんこん

ねぎ だいこん しょうが しいたけ しめじ エリンギ
えのき みかん

10月の献立について

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月4日の献立は目の愛護デーにちなみ、「ブルーベリージャム」を取り入れました。

食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあり、にんじんや緑色の濃い野菜に多く含まれるカロテンもそのひとつです。給食によく使う小松菜、ほうれんそうなども進んで食べるようにしましょう。

※天候により献立変更がある場合があります



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。