

平成29年 10月 学校給食献立表

佐世保市宇久学校給食センター

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 1種 - たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 月	市中駅伝大会試走								
3 火	市中駅伝大会								
4 水	黒砂糖パン コーンポタージュ 野菜ソテー バナナ	牛乳	鶏肉 ミニウインナー	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ バナナ	パン じゃが芋	油	794 kcal 29.9
5 木	にんじんごはん 野菜わん かぼちゃ挽肉フライ もやしの炒め物	牛乳	鶏肉 ちくわ かぼちゃ挽肉フライ	牛乳 しらす干し	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ ごぼう 白菜 もやし	ごはん	油	796 kcal 26.0
6 金	前期終業式								
10 火	後期始業式								
11 水	パーカーハウスパン ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ オレンジ	牛乳	鶏肉 手亡豆 ハンバーグ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃが芋 砂糖	油	849 kcal 37.3
12 木	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 ゆかりあえ	牛乳	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ エリンギ 白菜 きゅうり	ごはん 里芋 砂糖	油	652 kcal 22.8
13 金	麦ごはん さつま汁 さけの塩焼き ごまあえ	牛乳	鶏肉 豆腐 麦みそ さけ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	大根 こんにやく ごぼう しょうが もやし	ごはん 麦 さつま芋 砂糖	いりごま	742 kcal 29.5
16 月	パインパン ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー	牛乳	ミートボール 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	パン じゃが芋	油	774 kcal 36.4
17 火	秋の香ごはん すまし汁 さんまの梅煮 塩もみきゅうり	牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ さんま	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きゅうり	ごはん さつま芋	油	787 kcal 29.3
18 水	米粉パン 焼きそば いりこのつくだに ヨーグルト	牛乳	豚肉 さつま揚げ ちくわ	牛乳 いりこ ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	パン ちゃんぽん 砂糖	油	781 kcal 41.2
19 木	ごはん みそ汁 お魚コロッケ れんこんのきんぴら	牛乳	豆腐 油揚げ あじ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 れんこん つきこんにやく	ごはん 砂糖	油 いりごま	811 kcal 26.8
20 金	麦ごはん ビーフカレー 大根サラダ(ツナ)	牛乳	牛肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ りんごピューレ 大根 きゅうり レモン	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖	油	848 kcal 26.2
23 月	コッペパン ワンタン汁 ししゃもフライ 小松菜のソテー 棒チーズ	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも チーズ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ	パン ワンタン	油	783 kcal 33.9
24 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル パイン	牛乳	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり パイン	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	856 kcal 34.2
25 水	はちみつパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	牛乳	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ 大根	パン じゃが芋 砂糖	油	761 kcal 32.6
26 木	手巻きごはん (ミンチ納豆、きゅうり、手巻きのり) 春雨汁	牛乳	合いびき肉 納豆 鶏肉 トビウオ団子	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり しょうが	ごはん 春雨 砂糖	油	770 kcal 35.8
27 金	ごはん わかめスープ ホイコーロー みかん	牛乳	豆腐 かまぼこ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが みかん	ごはん 砂糖 片栗粉	油	770 kcal 28.0
30 月	コッペパン パンプキンポタージュ りんごサラダ チョコジャム	牛乳	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 チョコジャム	油	797 kcal 28.2
31 火	ごはん かき玉汁 さばフライ 大豆とひじきの炒り煮	牛乳	卵 さば 豆腐 かまぼこ 鶏ひき肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 片栗粉	油	831 kcal 33.0

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

10月10日は目の愛護デー 目によい食べ物は?

まいにち べんきょう
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
食べ物を取り入れ、元気な目を保ちま
しょう!



**ビタミンA
カロテン**

うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれん草など

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

食材・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。
★佐世保産：米・牛乳・さつまいも・きゅうり・れんこん
★長崎県産：ねぎ・えのきたけ・だいこん・エリンギ・みかん・ひじき・わかめ・あじ
★3日は新メニュー「キャベツのみそ炒め」です。お楽しみに!
★目の愛護デーにちなみ、5日はカロテンたっぷりの「にんじんごはん」です。



毎月19日は
食育の日