

令和8年

10月

学校給食予定献立表

佐世保市立宇久中学校

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	
1 (木)	牛乳 ごはん 家常豆腐 パンサンスウ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	832 28.6
2 (金)	牛乳 ごはん のっぺい汁 長崎県産さばの煮付け クープイリチー	とりにく あつあげ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん しょうが こんにゃく	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	801 33.0
5 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ オレンジ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	743 31.3
6 (火)	牛乳 ごはん とりごぼう汁 ししゃもフライ 野菜炒め	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう たまねぎ こんにゃく もやし コーン	こめ	あぶら	795 29.1
7 (水)	牛乳 米粉パン タイピーエン（うすらの卵） 大豆といりこの佃煮	ぶたにく うすらのたまご だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	こめこパン はるさめ さとう	あぶら	782 37.5
8 (木)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 甘酢あえ ふりかけ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	745 26.1
9 (金)	牛乳 にんじんごはん なすのみそ汁 あじの塩焼き きんぴら	あつあげ むぎみそ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	なす たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	728 30.8
13 (火)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 いわしのカレーみそ煮 塩もみキャベツ	とりにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ	こめ さといも さとう	くり あぶら	787 26.8
14 (水)	牛乳 黒砂糖パン 和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ もやし パナナ	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	856 32.4
15 (木)	牛乳 手巻きすし（酢飯、ミンチ納豆、きゅう り、手巻き用卵焼き、手巻きのり） つみれ汁	ぶたひきにく なっとう たまご タチウオボール	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり はくさい たまねぎ	こめ さとう	あぶら	791 37.8
16 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 きゅうりとわかめの酢のもの（しらす干し） ミニゼリー（アセロラ）	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	にんじん いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり	こめ さとう かたくりこ アセロラゼリー	あぶら	735 26.7
19 (月)	牛乳 はちみつパン さつまいものシチュー コールスローサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン みかん	はちみつパン さつまいも さとう	あぶら	829 28.3
20 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 長崎県産しいらの竜田揚げ ごまあえ	あつあげ むぎみそ しいら	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ はくさい しょうが もやし きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	746 29.3
21 (水)	牛乳 コッペパン ポトフ オムレツ 柚木町産トマト	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも		739 30.5
22 (木)	牛乳 チキンカレー（麦ごはん） キャロットサラダ 1食小魚	とりにく	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	788 26.1
23 (金)	牛乳 ごはん（少なめ） 肉うどん ほうれん草の炒め物 りんご	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう エリンギ りんご	こめ さとう うどん	あぶら	736 25.9
26 (月)	牛乳 コッペパン ABCスープ ポテトミートソース	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	782 27.3
27 (火)	牛乳 ごはん サンラータン コーンシュウマイ もやしのソテー 1食ナッツ	たまご とうふ とりにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが コーン もやし えだまめ	こめ かたくりこ	あぶら ミックスナッツ	810 31.4
28 (水)	牛乳 パインパン ミートボールのクリーム煮 ツナサラダ（ツナ）	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	パインパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	821 31.3
29 (木)	牛乳 秋の香りごはん 野菜わん さわらの塩焼き ゆかりあえ みかん	とりにく あぶらあげ とうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかじそ	しめじ はくさい たまねぎ キャベツ みかん	こめ さつまいも	あぶら	731 33.4
30 (金)	牛乳 ごはん 五目豆 酢みそあえ	とりにく さつまあげ だいす こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	757 28.1

*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。
*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。

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。目の健康を保つためには、テレビやゲームの時間を決めることももちろんですが、目の健康に良い食べ物を食べることも大切です。目の健康に良い食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなどがあります。家庭でも、目の健康に良い食べ物を、すずんで取り入れましょう。

食材・献立について（予定）※天候や価格により変更になる場合があります。

- ★佐世保市産：牛乳・煮干し・パセリ・ほうれん草・トマト・なす
- ★長崎県産：米・麦・さば・しいら・卵・ねぎ・きゅうり・しょうが・エリンギ・しいたけ・だいこん・みかん・さつまいも
- ★10日(土)の目の愛護デーにちなんで、9日（金）は目の健康に良いビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を実施します。
- ★19日(月)は、「食育の日」にちなんで、旬のさつまいもを使った「さつまいもシチュー」を実施します。