令和7年9月　学校給食予定献立表

佐世保市立Cブロック小学校

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 (月)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） カラフルサラダ　レモンゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ　きゅうり　コーン	こめ　むぎ　さとう じゃがいも レモンゼリー	あぶら	645 17.7
2 (火)	牛乳　コッペパン　ポテトとキャベツのスープ ペンネのミートソース	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ トマト	キャベツ　たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ　さとう	あぶら	594 25.2
3 (水)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 さんまゆずみそ煮　冬瓜の塩昆布あえ	とりにく　さんま あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく　ごぼう　とうがん	こめ	あぶら	618 23.0
4 (木)	牛乳　黒砂糖パン　太平燕（うずらの卵） りんかけ大豆	ぶたにく　だいず かまぼこ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　たまねぎ　もやし ねぎ	くろざとうパン はるさめ　さとう かたくりこ	あぶら　ごま ごまあぶら	592 27.0
5 (金)	牛乳　キムタクごはん　とうもろこしのスープ ちくわの磯辺あげ　ナムル	ぶたにく　ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　にら ほうれんそう	はくさいキムチ　たくあん たまねぎ　コーン もやし　きゅうり	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら	598 20.4
8 (月)	牛乳　ごはん　つみれ汁 とりにくの照り焼き　ひじきの炒り煮	おさかなボール あぶらあげ　むぎみそ とりにく　さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　こまつな いんげん	なす　たまねぎ　れんこん	こめ　さとう	あぶら	593 24.4
9 (火)	牛乳　コッペパン　ハート型マカロニのスープ 長崎県産アジフライ　野菜サラダ	とりにく　アジ	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　コーン	コッペパン こめこマカロニ さとう	あぶら	620 26.0
10 (水)	牛乳　ごはん　わかめスープ　焼肉　オレンジ	とうふ　ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ピーマン	たまねぎ　えのきたけ キャベツ　もやし しょうが　オレンジ	こめ　さとう	ごまあぶら あぶら	594 23.1
11 (木)	牛乳　コッペパン　豚肉と大豆のトマト煮 もやしのソテー　梨	ぶたにく　だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト ほうれんそう	たまねぎ　もやし　コーン なし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	627 27.3
12 (金)	牛乳　ごはん　春雨汁 長崎県産さばのみそ煮　卵の花炒り	とりにく　とうふ　さば こめみそ　おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しょうが	こめ　はるさめ さとう	あぶら	593 28.3
16 (火)	牛乳　コッペパン　じゃがいものベーコン煮 しらす干し入りサラダ　（しらす干し） 冷凍洋梨	ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ぶなしめじ えだまめ　きゅうり ようなし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	619 23.6
17 (水)	牛乳　ゆかりごはん　けんちん汁 卵焼き　ツナと野菜の炒め物	とうふ　たまご ツナ	ぎゅうにゅう	あかじそ　にんじん ねぎ	こんにゃく　ごぼう　キャベツ	こめ　さといも	ごまあぶら あぶら	593 22.3
18 (木)	牛乳　はちみつパン　焼きそば 焼きギョウザ　ピリ辛きゅうり	ぶたにく　かまぼこ さつまあげ　ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ　きゅうり	はちみつパン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	588 25.2
19 (金)	牛乳　ごはん　呉汁 きびなごフライ　れんこんのきんぴら	あぶらあげ だいず　むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなご	かぼちゃ　にんじん いんげん	たまねぎ　れんこん こんにゃく	こめ　さとう	あぶら	663 25.3
22 (月)	牛乳　ごはん　野菜わん 白身魚フライ　ゴーヤチャンプルー	とりにく　とうふ あぶらあげ　ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ごぼう　にがうり	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら	608 23.9
24 (水)	牛乳　ごはん　冬瓜と鶏肉の煮物 いわしのみぞれ煮　かおりあえ	とりにく あつあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん あおじそ	こんにゃく　とうがん　ごぼう きゅうり　だいこん	こめ　さとう	あぶら	628 22.9
25 (木)	牛乳　米粉パン　豆乳パンプキンポタージュ オムレツ　なすのトマト煮	とりにく　たまご とうにゅう しろいんげんまめ スライスウィンナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん トマト	たまねぎ　なす	こめこパン かたくりこ	あぶら	590 28.8
26 (金)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐 バンサンスー　オレンジ	とうふ　あかみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　エリンギ きゅうり　オレンジ	こめ　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	631 24.4
29 (月)	牛乳　豚丼（麦ごはん おかか炒め　1食小魚	ぶたにく　ちくわ こうやどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん　いんげん ほうれんそう	こんにゃく　たまねぎ エリンギ　キャベツ	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	595 27.1
30 (火)	牛乳　コッペパン　せん切り野菜のスープ チーズポテト　バナナ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ　バナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら	613 24.3

＊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。

今月の献立について

○夏休み明けも元気に登校してほしいという気持ちをこめて、カレーやキムタクごはんなど、子どもたちに人気のあるメニューを取り入れています。

○季節の野菜・果物として、冬瓜や苦瓜、梨を使っています。

○3日（水）は、季節の野菜「冬瓜」を使用した新しい献立、「冬瓜の塩こんぶあえ」を予定しています。お楽しみに！

○毎月19日は「食育の日」です。長崎県産の大豆を使用した、「呉汁」を実施します。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

きゅうり・とうがん・ほうれん草

だいず・えのきたけ・エリンギ・パセリ

なす・わかめ・アジ・さば・ひじき

※煮干し、牛乳は佐世保市産を使用しています。

令和7年9月　学校給食予定献立表

佐世保市立Cブロック中学校

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 (月)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） カラフルサラダ　レモンゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん　赤ピーマン	たまねぎ　きゅうり　コーン	米　麦 じゃがいも　砂糖 レモンゼリー	油	804 21.4
2 (火)	牛乳　コッペパン　ポテトとキャベツのスープ ペンネのミートソース	鶏肉　豚ひき肉	牛乳	にんじん　パセリ トマト	キャベツ　たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油	734 30.7
3 (水)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 さんまゆずみそ煮　冬瓜の塩昆布あえ	鶏肉　厚揚げ さんま　米みそ	牛乳　昆布	にんじん　ほうれん草	こんにゃく　ごぼう　とうがん	米	油	752 26.6
4 (木)	牛乳　黒砂糖パン　太平燕（うずらの卵） りんかけ大豆	豚肉　かまぼこ うずらの卵　大豆	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ　もやし ねぎ	黒砂糖パン 春雨　砂糖 かたくり粉	油　ごま ごま油	806 35.7
5 (金)	牛乳　キムタクごはん　とうもろこしのスープ ちくわの磯辺あげ　ナムル	鶏肉　豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん　にら ほうれん草	キムチ　たくあん　たまねぎ コーン　もやし　きゅうり	米　砂糖	油　ごま油	827 26.8
8 (月)	牛乳　ごはん　つみれ汁 とりにくの照り焼き　ひじきの炒り煮	おさかなボール 油揚げ　麦みそ 鶏肉　さつまあげ	牛乳　ひじき	にんじん　小松菜	なす　たまねぎ　れんこん	米　砂糖	油	748 29.7
9 (火)	牛乳　コッペパン　ハート型マカロニのスープ 長崎県産アジフライ　野菜サラダ	鶏肉　アジ	牛乳	にんじん　ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ　コーン	コッペパン 米粉マカロニ 砂糖	油	834 35.7
10 (水)	牛乳　ごはん　わかめスープ　焼肉　オレンジ	豆腐　豚肉 米みそ	牛乳　わかめ	にんじん　ピーマン	たまねぎ　えのきたけ キャベツ　もやし　しょうが オレンジ	米　砂糖	油　ごま油	749 28.2
11 (木)	牛乳　コッペパン　豚肉と大豆のトマト煮 もやしのソテー　梨	豚肉　大豆 おさかなソーセージ	牛乳	にんじん　トマト ほうれん草	たまねぎ　もやし　コーン なし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	773 33.4
12 (金)	牛乳　ごはん　春雨汁 長崎県産さばのみそ煮　卵の花炒り	鶏肉　豆腐　さば 米みそ　おから 鶏ひき肉	牛乳	にんじん　ほうれん草 ねぎ	たまねぎ　しょうが	米　春雨　砂糖	油	748 34.6
16 (火)	牛乳　コッペパン　じゃがいものベーコン煮 しらす干し入りサラダ　（しらす干し） 冷凍洋梨	ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しめじ　枝豆 きゅうり　洋梨	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	757 28.6
17 (水)	牛乳　ゆかりごはん　けんちん汁 卵焼き　ツナと野菜の炒め物	豆腐　卵　ツナ	牛乳	赤じそ　にんじん 葉ねぎ	こんにゃく　ごぼう　キャベツ	米　里芋	油　ごま油	748 27.1
18 (木)	牛乳　はちみつパン　焼きそば 焼きギョウザ　ピリ辛きゅうり	豚肉　かまぼこ さつまあげ ギョウザ	牛乳	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ　きゅうり	はちみつパン 中華麺 砂糖	油　ごま油	827 33.8
19 (金)	牛乳　ごはん　呉汁 きびなごフライ　れんこんのきんぴら	大豆　油揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	かぼちゃ　にんじん いんげん	たまねぎ　れんこん こんにゃく	米　砂糖	油	842 31.4
22 (月)	牛乳　ごはん　野菜わん 白身魚フライ　ゴーヤチャンプルー	鶏肉　油揚げ ホキ　豚肉 豆腐	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　ごぼう　にがうり	米　砂糖	油　ごま油	766 29.1
24 (水)	牛乳　ごはん　冬瓜と鶏肉の煮物 いわしのみぞれ煮　かおりあえ	鶏肉　厚揚げ いわし	牛乳	にんじん　いんげん 青じそ	こんにゃく　とうがん　ごぼう きゅうり　だいこん	米　砂糖	油	792 27.8
25 (木)	牛乳　米粉パン　豆乳パンプキンポタージュ オムレツ　なすのトマト煮	鶏肉　豆乳　卵 白いんげん豆 ウィンナー	牛乳	かぼちゃ　にんじん トマト	たまねぎ　なす	米粉パン かたくり粉	油	790 37.5
26 (金)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐　バンサンスー オレンジ	豚ひき肉　豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　エリンギ きゅうり　オレンジ	米　砂糖 かたくり粉　春雨	油　ごま油	796 29.9
29 (月)	牛乳　豚丼（麦ごはん） おかか炒め　１食小魚	豚肉　高野豆腐 ちくわ　かつお節	牛乳 １食小魚	にんじん　いんげん ほうれん草	こんにゃく　たまねぎ エリンギ　キャベツ	米　麦　砂糖 かたくり粉	油	750 32.9
30 (火)	牛乳　コッペパン　せん切り野菜のスープ チーズポテト　バナナ	鶏肉　ベーコン	牛乳　チーズ	にんじん　ほうれん草	キャベツ　たまねぎ　バナナ	コッペパン じゃがいも	油	746 29.5

＊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。

今月の献立について

〇夏休み明けも元気に登校してほしいという気持ちをこめて、カレーやキムタクごはんなど、子どもたちに人気のあるメニューを取り入れています。

〇季節の野菜・果物として、冬瓜や苦瓜、梨を使っています。

〇３日（水）は、季節の野菜「冬瓜」を使用した新しい献立、「冬瓜の塩こんぶあえ」を予定しています。お楽しみに！

〇毎月１９日は「食育の日」です。長崎県産の大豆を使用した、「呉汁」を実施します。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

きゅうり・とうがん・ほうれん草
だいず・えのきたけ・エリンギ・パセリ
なす・わかめ・アジ・さば・ひじき

※煮干し、牛乳は佐世保市産を使用しています。