令和7年10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 (水)	牛乳　ごはん　さつま汁 きびなごのカリカリフライ　もやしの炒め物	とりにく あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん　こまつな ねぎ	だいこん　もやし	こめ　さつまいも	あぶら	609 22.1
2 (木)	牛乳　ナン　ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	ベーコン ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ	ナン　じゃがいも	あぶら	622 28.0
3 (金)	牛乳　手巻きずし （酢飯・ミンチ納豆・塩もみきゅうり・のり） ひょっつるの吸い物	うおそうめん とうふ ぶたひきにく なっとう	ぎゅうにゅう ひょっつる のり	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが　きゅうり	こめ　さとう	あぶら	614 26.9
6 (月)	牛乳　ごはん　さといもの含め煮 卵焼き　塩昆布あえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　いんげん	こんにゃく　れんこん　ごぼう はくさい	こめ　さといも さとう	あぶら ごまあぶら	638 23.6
7 (火)	牛乳　コッペパン 柚木産トマトのスパゲティーミートソース ツナサラダ　（ツナ）	あいびきにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　きゅうり　キャベツ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	660 26.3
8 (水)	牛乳　ごはん　呉汁　さばの塩焼き れんこんのきんぴら	だいず　あつあげ むぎみそ　さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ れんこん	こめ　さとう	あぶら	591 26.1
9 (木)	牛乳　コッペパン　とうもろこしのスープ カレーポテト　オレンジ	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　コーン　しめじ オレンジ	コッペパン じゃがいも	あぶら	608 26.8
10 (金)	牛乳　にんじんごはん　野菜わん コロッケ　ゆかりあえ	とりにく　とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　あかじそ ほうれんそう	はくさい　たまねぎ　ごぼう キャベツ	こめ　コロッケ	あぶら	581 20.4
14 (火)	牛乳　パインパン　じゃがいものウィンナー煮 小松菜サラダ　びわゼリー	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　しめじ　えだまめ キャベツ　コーン	パインパン じゃがいも さとう びわゼリー	あぶら	596 19.7
15 (水)	牛乳　麦ごはん　チャーシャン豆腐 中華サラダ　りんご	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　エリンギ きゅうり　りんご	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	653 23.4
16 (木)	牛乳　はちみつパン　卵スープ ラビオリの柚木トマト煮　バナナ	たまご　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン　トマト	たまねぎ　コーン　バナナ	はちみつパン かたくりこ ラビオリ　さとう	あぶら	593 25.1
17 (金)	牛乳　さつまいもごはん　けんちん汁 白身魚フライ　ごまあえ	とうふ　ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん　ごぼう もやし	こめ　さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	592 19.6
20 (月)	牛乳　ごはん　春雨汁 さんまのゆずみそ煮　大豆の磯煮	とうふ　さんま みそ とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　いんげん ほうれんそう	たまねぎ	こめ　はるさめ さとう	あぶら	614 22.7
21 (火)	牛乳　コッペパン　にんじんポタージュ キャベツのソテー　みかん	とりにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　キャベツ　みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	633 25.3
22 (水)	牛乳　ごはん　つみれ汁 鶏のからあげ　かおりあえ	おさかなボール とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ あおじそ	はくさい　えのきたけ きゅうり	こめ　かたくりこ	あぶら	651 26.1
23 (木)	牛乳　コッペパン　ABCスープ オムレツ　ツナ入りソテー　冷凍黄桃	とりにく　たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ　コーン　もやし おうとう	コッペパン マカロニ	あぶら	637 29.8
24 (金)	牛乳　わかめごはん（少なめ） きつねうどん（油あげ）　甘酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しめじ もやし	こめ　うどん さとう		596 21.8
27 (月)	牛乳　ごはん　豚汁　いわしの甘露煮　卵の花炒り	ぶたにく　いわし あつあげ　おから むぎみそ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん しょうが　たまねぎ	こめ　さといも さとう	あぶら	639 26.1
28 (火)	牛乳　黒砂糖パン　さつまいもシチュー コールスローサラダ　みかん	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ　コーン みかん	くろざとうパン さつまいも こむぎこ　さとう	あぶら マーガリン	652 21.7
29 (水)	牛乳　ごはん　すまし汁　あじの南蛮漬け	とりにく　とうふ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな ピーマン	たまねぎ	こめ　かたくりこ さとう	あぶら	606 27.1
30 (木)	牛乳　米粉パン　ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮　棒チーズ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ　だいず	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ	こめこパン ちゅうかめん さとう	あぶら	613 31.6
31 (金)	牛乳　ハヤシライス（麦ごはん） ひじきとれんこんのサラダ　りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　グリンピース きゅうり　れんこん りんご	こめ　むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	614 19.3

＊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

○10月6日（月）は十五夜です。1年の中で最も明るく丸い満月を見ることができる日で、収穫に感謝してお団子やさといもを食べる風習があります。6日はお月見メニューとして「さといもの含め煮」を予定しています。

○10月10日は「目の愛護デー」です。目に良い栄養素ビタミンAを多く含んだ、「にんじんごはん」を実施します。

○14日（火）は長崎県産のびわを使ったびわゼリーが初登場します。びわゼリーのパッケージには、令和6年度長崎県産品図画コンクールで最優秀賞を受賞した子供たちの絵がプリントされています。佐世保市の子供たちの絵もあります。お楽しみに！

○毎月19日の「食育の日」にちなんで、17日（金）の献立は秋が旬の「さつまいも」を使用した「さつまいもごはん」を実施します。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

米・あじ・わかめ・茎わかめ・ひょっつる
きゅうり・さつまいも・トマト・ほうれん草
だいこん・だいず・エリンギ・えのきたけ
みかん・びわゼリー

※煮干し、牛乳は佐世保市産を使用しています。

令和7年10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 (水)	牛乳　ごはん　さつま汁 きびなごのカリカリフライ　もやしの炒め物	鶏肉　厚揚げ 麦みそ	牛乳 きびなご	にんじん　小松菜 ねぎ	だいこん　もやし	米　さつまいも	油	775 27.2
2 (木)	牛乳　ナン　ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	ベーコン　大豆 豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ	ナン　じゃがいも	油	773 34.5
3 (金)	牛乳　手巻きずし （酢飯・ミンチ納豆・塩もみきゅうり・のり） ひょっつるの吸い物	魚そうめん　豆腐 豚ひき肉　納豆	牛乳 ひょっつる のり	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが　きゅうり	米　砂糖	油	778 33.2
6 (月)	牛乳　ごはん　さといもの含め煮 卵焼き　塩昆布あえ	鶏肉　卵	牛乳　昆布	にんじん　いんげん	こんにゃく　れんこん　ごぼう はくさい	米　里芋　砂糖	油　ごま油	806 28.7
7 (火)	牛乳　コッペパン 柚木産トマトのスパゲティーミートソース ツナサラダ　（ツナ）	合いびき肉　ツナ	牛乳	にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　きゅうり　キャベツ	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	833 32.7
8 (水)	牛乳　ごはん　呉汁 さばの塩焼き　れんこんのきんぴら	大豆　厚揚げ 麦みそ　さば 豚肉	牛乳	にんじん　ほうれん草 いんげん	たまねぎ　えのきたけ れんこん	米　砂糖	油	765 34.7
9 (木)	牛乳　コッペパン　とうもろこしのスープ カレーポテト　オレンジ	鶏肉　豚ひき肉	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ　コーン　しめじ オレンジ	コッペパン じゃがいも	油	748 32.8
10 (金)	牛乳　にんじんごはん　野菜わん コロッケ　ゆかりあえ	鶏肉　豆腐 豚ひき肉	牛乳 しらす干し	にんじん　ほうれん草 赤じそ	はくさい　たまねぎ　ごぼう キャベツ	米　コロッケ	油	763 25.2
14 (火)	牛乳　パインパン　じゃがいものウィンナー煮 小松菜サラダ　びわゼリー	ウィンナー	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ　しめじ　えだまめ キャベツ　コーン	パインパン じゃがいも 砂糖 びわゼリー	油	801 25.8
15 (水)	牛乳　麦ごはん　チャーシャン豆腐 中華サラダ　りんご	豚肉　厚揚げ 赤みそ	牛乳　茎わかめ	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　エリンギ きゅうり　りんご	米　麦　砂糖 片栗粉	油　ごま油	822 28.8
16 (木)	牛乳　はちみつパン　卵スープ ラビオリの柚木トマト煮　バナナ	卵　鶏肉	牛乳	にんじん　ほうれん草 ピーマン　トマト	たまねぎ　コーン　バナナ	はちみつパン 片栗粉　ラビオリ 砂糖	油	788 32.6
17 (金)	牛乳　さつまいもごはん　けんちん汁 白身魚フライ　ごまあえ	豆腐　油揚げ ホキ	牛乳	にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん　ごぼう もやし	米　さつまいも 砂糖	ごま油　油 ごま	751 23.7
20 (月)	牛乳　ごはん　春雨汁 さんまのゆずみそ煮　大豆の磯煮	豆腐　さんま みそ　鶏ひき肉 大豆	牛乳　昆布	にんじん　ほうれん草 いんげん	たまねぎ	米　春雨　砂糖	油	747 26.1
21 (火)	牛乳　コッペパン　にんじんポタージュ キャベツのソテー　みかん	鶏肉 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ　キャベツ　みかん	コッペパン じゃがいも	油	776 30.8
22 (水)	牛乳　ごはん　つみれ汁 鶏のからあげ　かおりあえ	お魚ボール　鶏肉	牛乳	にんじん　ねぎ 青じそ	はくさい　えのきたけ きゅうり	米　片栗粉	油	865 34.2
23 (木)	牛乳　コッペパン　ABCスープ オムレツ　ツナ入りソテー　冷凍黄桃	鶏肉　卵　ツナ	牛乳	にんじん　ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ　コーン　もやし おうとう	コッペパン マカロニ	油	774 36.2
24 (金)	牛乳　わかめごはん（少なめ） きつねうどん（油あげ）　甘酢あえ	鶏肉　かまぼこ 油揚げ	牛乳　わかめ	にんじん　ほうれん草 ねぎ	たまねぎ　しめじ もやし	米　うどん　砂糖		747 26.1
27 (月)	牛乳　ごはん　豚汁　いわしの甘露煮　卵の花炒り	豚肉　厚揚げ 麦みそ　いわし おから　鶏ひき肉	牛乳	にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん しょうが　たまねぎ	米　里芋　砂糖	油	807 32.0
28 (火)	牛乳　黒砂糖パン　さつまいもシチュー コールスローサラダ　みかん	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ　コーン みかん	黒砂糖パン さつまいも 小麦粉　砂糖	油 マーガリン	868 28.3
29 (水)	牛乳　ごはん　すまし汁　あじの南蛮漬け	鶏肉　豆腐　あじ	牛乳	にんじん　小松菜 ピーマン	たまねぎ	米　片栗粉　砂糖	油	755 32.5
30 (木)	牛乳　米粉パン　ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮　棒チーズ	豚肉　さつま揚げ かまぼこ　大豆	牛乳　いりこ チーズ	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ	米粉パン 中華麺 砂糖	油	817 40.9
31 (金)	牛乳　ハヤシライス（麦ごはん） ひじきとれんこんのサラダ　りんご	牛肉	牛乳　ひじき	にんじん	たまねぎ　グリンピース きゅうり　れんこん りんご	米　麦　砂糖 片栗粉	油　ごま油	772 23.4

＊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

○１０月６日（月）は十五夜です。１年の中で最も明るく丸い満月を見ることができる日で、収穫に感謝してお団子やさといもを食べる風習があります。６日はお月見メニューとして「さといもの含め煮」を予定しています。

○１０月１０日は「目の愛護デー」です。目に良い栄養素ビタミンＡを多く含んだ、「にんじんごはん」を実施します。

○１４日（火）は長崎県産のびわを使ったびわゼリーが初登場します。びわゼリーのパッケージには、令和6年度長崎県産品図画コンクールで最優秀賞を受賞した子供たちの絵がプリントされています。佐世保市の子供たちの絵もあります。お楽しみに！

○毎月１９日の「食育の日」にちなんで、１７日（金）の献立は秋が旬の「さつまいも」を使用した「さつまいもごはん」を実施します。

今月の食材について

佐世保市産・長崎県産

米・あじ・わかめ・茎わかめ・ひょっつる
きゅうり・さつまいも・トマト・ほうれん草
だいこん・だいず・エリンギ・えのきたけ
みかん・びわゼリー

※煮干し、牛乳は佐世保市産を使用しています。