令和８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 体をつくるもとになる(赤) 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える(緑) 3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	エネルギーのもとになる(黄) 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (火)	牛乳 ピタパン　ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	とりにく 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	ピタパン じゃがいも	あぶら	589 27.7
2 (水)	牛乳 麦ごはん　ジージャー豆腐　中華あえ　なし	とうふ　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　エリンギ もやし　コーン　なし	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	605 22.3
3 (木)	牛乳 米粉パン なす入りミートスパゲティ　フレンチサラダ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト	たまねぎ　なす　キャベツ きゅうり	こめこパン スパゲティ さとう	あぶら	606 22.8
4 (金)	牛乳 とうもろこしごはん　すまし汁 いわしのみそ煮　れんこんのきんぴら	とうふ　とりにく いわし　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン　たまねぎ　れんこん	こめ　さとう	あぶら	591 23.9
7 (月)	牛乳 ごはん　かぼちゃのみそ汁 卵焼き　ゴーヤチャンプルー	あつあげ むぎみそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　えのきたけ にがうり	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら	604 22.0
8 (火)	牛乳 コッペパン じゃがいものウィンナー煮　ツナサラダ（ツナ）	ウィンナー　ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	623 24.0
9 (水)	牛乳 チキンカレー（麦ごはん） ドレッシングサラダ　なし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　きゅうり　コーン なし	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	617 19.4
10 (木)	牛乳 コッペパン タイピーエン（うずらの卵）　りんかけ大豆	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ　もやし	コッペパン はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	594 27.0
11 (金)	牛乳 ごはん　冬瓜と鶏肉の煮物 あじの塩焼き　おひたし	とりにく あつあげ　あじ	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	こんにゃく　とうがん　ごぼう えだまめ　もやし	こめ　さとう	あぶら	610 27.8
14 (月)	牛乳 ごはん　わかめスープ チンジャオロースー　オレンジ	とうふ　ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　しょうが　たけのこ オレンジ	こめ　さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	594 22.5
15 (火)	牛乳 コッペパン　ミネストローネ チーズポテト　一食小魚	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ こざかな	にんじん　トマト パセリ	たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら	609 27.6
16 (水)	牛乳 萩の花ごはん　呉汁　さんまの甘露煮　甘酢あえ	あずき　だいず あぶらあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ　たまねぎ　とうがん もやし　きゅうり	こめ　もちごめ さといも　さとう		597 25.1
17 (木)	牛乳 はちみつパン 米粉と豆乳のパンプキンポタージュ オムレツ　ほうれん草のソテー	とりにく とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン	はちみつパン こめこ	あぶら	590 26.9
18 (金)	牛乳 ごはん　鶏ごぼう汁 長崎県産さばの和風カレー煮　ゆかりあえ	とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん　あかじそ ほうれんそう	こんにゃく　ごぼう　キャベツ たまねぎ	こめ　さとう	あぶら	602 26.3
24 (木)	牛乳 黒砂糖パン　ABCスープ ししゃもあおさフライ　コールスローサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン　キャベツ	くろざとうパン マカロニ　さとう	あぶら	583 22.2
25 (金)	牛乳 ごはん　さといもの含め煮　ごまあえ　冷凍黄桃	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん ほうれんそう	こんにゃく　ごぼう　もやし おうとう	こめ　さといも さとう	あぶら　ごま	650 22.1
28 (月)	牛乳 ごはん　野菜わん 長崎県産しいらのバーベキューソース　かおりあえ	とりにく　しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおじそ	とうがん　たまねぎ　ごぼう しょうが　きゅうり	こめ　さとう	あぶら	592 28.2
29 (火)	牛乳 コッペパン　力うどん（もちいなり） おかか炒め　いちごジャム	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　ねぎ　もやし えだまめ	コッペパン うどん　もち さとう　ジャム	あぶら	657 25.1
30 (水)	牛乳 麦ごはん　中華スープ　豚キムチ炒め　バナナ	おさかなボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　にら ほうれんそう	たまねぎ　キムチ　キャベツ バナナ	こめ　むぎ マロニー　さとう	あぶら ごまあぶら	604 22.1

＊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。　＊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

○季節の野菜として、佐世保市産の「なす」や長崎県産の「冬瓜」、また、季節の果物として「梨」を予定しています。

○16日（水）は、秋の七草のひとつである萩の花に見立てた「萩の花ごはん」を取り入れています。

○毎月19日の「食育の日」にちなんで、１８日（金）は、長崎県産のさばを使用した「長崎県産さばの和風カレー煮」を献立に取り入れています。

○２５日（金）は「中秋の名月（十五夜）」です。中秋の名月とは、旧暦の8月１５日の夜に見える美しい月のことで、日本では古くから月見団子や里芋をお供えし、秋の収穫に感謝する行事として親しまれてきました。このことにちなみ、「さといもの含め煮」を予定しています。

今月の食材について

～佐世保市産・長崎県産～

きゅうり・パセリ・しょうが・とうがん・なす
えのきたけ・エリンギ・にがうり・トマト
かぼちゃ・さば・しいら・米

※煮干し・牛乳は佐世保市産を使用しています。

令和８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
		体をつくるもとになる(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 (火)	牛乳　ピタパン　ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ヨーグルト	鶏肉　豚ひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ	ピタパン じゃがいも	油	751 34.4
2 (水)	牛乳　麦ごはん　ジージャー豆腐　中華あえ　なし	豆腐　鶏肉	牛乳	にんじん　にら	しょうが　たまねぎ　エリンギ もやし　コーン　なし	米　麦　砂糖 かたくり粉	油　ごま油	763 27.3
3 (木)	牛乳　米粉パン なす入りミートスパゲティ　フレンチサラダ	豚ひき肉	牛乳	にんじん　トマト	たまねぎ　なす　キャベツ きゅうり	米粉パン スパゲティ 砂糖	油	817 30.1
4 (金)	牛乳　とうもろこしごはん　すまし汁　いわしのみそ煮 れんこんのきんぴら	豆腐　鶏肉 いわし　みそ 豚肉	牛乳	にんじん　ほうれん草	コーン　たまねぎ　れんこん	米　砂糖	油	750 29.2
7 (月)	牛乳　ごはん　かぼちゃのみそ汁 卵焼き　ゴーヤチャンプルー	厚揚げ　麦みそ 卵　豚肉	牛乳	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　えのきたけ にがうり	米　砂糖	油　ごま油	763 26.7
8 (火)	牛乳　コッペパン じゃがいものウィンナー煮　ツナサラダ（ツナ）	ウィンナー　ツナ	牛乳	にんじん　いんげん ほうれん草	たまねぎ　しめじ　キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	772 29.2
9 (水)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） ドレッシングサラダ　なし	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　きゅうり　コーン なし	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	778 23.5
10 (木)	牛乳　コッペパン タイピーエン（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　チンゲン菜	キャベツ　たまねぎ　もやし	コッペパン　春雨 砂糖　かたくり粉	油　ごま油 ごま	752 34.0
11 (金)	牛乳　ごはん　冬瓜と鶏肉の煮物 あじの塩焼き　おひたし	鶏肉　厚揚げ あじ	牛乳	にんじん　小松菜	こんにゃく　とうがん　ごぼう 枝豆　もやし	米　砂糖	油	771 34.1
14 (月)	牛乳　ごはん　わかめスープ チンジャオロースー　オレンジ	豆腐　豚肉	牛乳　わかめ	にんじん　ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　しょうが　たけのこ オレンジ	米　砂糖 かたくり粉	油　ごま ごま油	748 27.5
15 (火)	牛乳　コッペパン　ミネストローネ チーズポテト　一食小魚	鶏肉　ウィンナー	牛乳　チーズ 1食小魚	にんじん　トマト パセリ	たまねぎ	コッペパン サラダマカロ じゃがいも	油	748 33.2
16 (水)	牛乳　萩の花ごはん　呉汁　さんまの甘露煮　甘酢あえ	小豆　大豆 油揚げ　麦みそ さんま	牛乳	にんじん	枝豆　たまねぎ　とうがん もやし　きゅうり	米　もち米　里芋 砂糖		752 30.6
17 (木)	牛乳　はちみつパン 米粉と豆乳のパンプキンポタージュ オムレツ　ほうれん草のソテー	鶏肉　豆乳 卵	牛乳	かぼちゃ　にんじん ほうれん草	たまねぎ　コーン	はちみつパン 米粉	油	790 34.6
18 (金)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁 長崎県産さばの和風カレー煮　ゆかりあえ	鶏肉　油揚げ さば	牛乳	にんじん　ほうれん草 赤じそ	こんにゃく　ごぼう　キャベツ	米　砂糖	油	751 31.5
24 (木)	牛乳　黒砂糖パン　ABCスープ ししゃもあおさフライ　コールスローサラダ	ベーコン	牛乳　ししゃも	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　コーン　キャベツ	黒砂糖パン マカロニ 砂糖	油	807 29.8
25 (金)	牛乳　ごはん　さといもの含め煮　ごまあえ　冷凍黄桃	鶏肉　がんもどき	牛乳	にんじん　いんげん ほうれん草	こんにゃく　ごぼう　もやし 黄桃	米　砂糖　砂糖	油　ごま	815 27.0
28 (月)	牛乳　ごはん　野菜わん 長崎県産しいらのバーベキューソース　かおりあえ	鶏肉　しいら	牛乳	にんじん　ほうれん草 青じそ	とうがん　たまねぎ　ごぼう しょうが　きゅうり	米　砂糖	油	750 35.0
29 (火)	牛乳　コッペパン　カうどん（もちいなり） おかか炒め　いちごジャム	鶏肉　油揚げ 竹輪　かつお節	牛乳	にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　枝豆	コッペパン うどん　もち 砂糖 ジャム	油	801 30.2
30 (水)	牛乳　麦ごはん　中華スープ　豚キムチ炒め　バナナ	お魚ボール　豚肉	牛乳	にんじん　ほうれん草 にら	たまねぎ　キムチ　キャベツ バナナ	米　麦　マロニー 砂糖	油　ごま油	752 27.0

＊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

〇季節の野菜として、佐世保市産の「なす」や長崎県産の「冬瓜」、また、季節の果物として「梨」を予定しています。

〇16日（水）は、秋の七草のひとつである萩の花に見立てた「萩の花ごはん」を取り入れています。

〇毎月19日の「食育の日」にちなんで、１８日（金）は、長崎県産のさばを使用した「長崎県産さばの和風カレー煮」を献立に取り入れています。

〇２５日（金）は「中秋の名月（十五夜）」です。中秋の名月とは、旧暦の8月１５日の夜に見える美しい月のことで、日本では古くから月見団子や里芋をお供えし、秋の収穫に感謝する行事として親しまれてきました。このことにちなみ、「さといもの含め煮」を予定しています。

今月の食材について

～佐世保市産・長崎県産～

きゅうり・パセリ・しょうが・とうがん・なす
えのきたけ・エリンギ・にがうり・トマト
かぼちゃ・さば・しいら・米

※煮干し・牛乳は佐世保市産を使用しています。