令和８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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		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　コッペパン　コンソメスープ ペンネのミートソース　ミックスナッツ	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	たまねぎ　キャベツ　コーン	コッペパン マカロニ さとう	あぶら ミックスナッツ	626 26.9
2 (金)	牛乳　手巻きずし （酢飯　ミンチ納豆　塩もみきゅうり　手巻きのり） つみれ汁	おさかなボール あぶらあげ むぎみそ ぶたひきにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	こまつな　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	642 28.7
5 (月)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） ほうれん草のソテー　りんご	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン　りんご	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら	622 19.9
6 (火)	牛乳　黒砂糖パン　ツナスパゲティ　フレンチサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　エリンギ　キャベツ きゅうり	くろざとうパン スパゲティ さとう	あぶら	633 24.4
7 (水)	牛乳　ごはん　のっぺい汁　さばの塩焼き　酢みそあえ	とりにく あつあげ さば こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん　ごぼう はくさい	こめ　さといも かたくりこ さとう	あぶら	608 23.6
8 (木)	牛乳　コッペパン　ポテトとキャベツのスープ オムレツ　野菜のトマト煮　りんごジャム	とりにく　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ　しめじ	コッペパン じゃがいも りんごジャム	あぶら	605 26.5
9 (金)	牛乳　にんじんごはん　春雨汁　いかの天ぷら ゆかりあえ	とりにく とうふ いか	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　あかじそ ねぎ	たまねぎ　キャベツ	こめ はるさめ	あぶら	592 22.0
13 (火)	牛乳　コッペパン　ミネストローネ カレーポテト　ぶどうゼリー	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　しめじ	コッペパン マカロニ じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	623 23.5
14 (水)	牛乳　ごはん　厚揚げのみそ汁　卵焼き　浦上そぼろ	あつあげ むぎみそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　いんげん	はくさい　たまねぎ　ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら	592 21.5
15 (木)	牛乳　コッペパン　せん切り野菜のスープ ししゃもフライ　ドレッシングサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ　きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	617 23.8
16 (金)	牛乳　ごはん　肉じゃが　野菜炒め　みかん	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん こまつな	こんにゃく　たまねぎ　もやし みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	604 20.3
19 (月)	牛乳　さつまいもごはん　すまし汁 カツオカツ　キャベツのソース炒め	とりにく とうふ カツオカツ	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　えのきたけ キャベツ	こめ さつまいも	あぶら	585 21.5
20 (火)	牛乳　はちみつパン　ちゃんぽん　りんかけ大豆 りんご	ぶたにく だいず さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　もやし きくらげ　りんご	はちみつパン ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	594 25.8
21 (水)	牛乳　ごはん　豚汁　さんま甘露煮　ごまあえ	ぶたにく あつあげ むぎみそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	こんにゃく　だいこん　ごぼう しょうが　はくさい	こめ さといも さとう	ごま	617 24.4
22 (木)	牛乳　コッペパン　キャロットポタージュ ツナサラダ（ツナ）	とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	627 27.9
23 (金)	牛乳　麦ごはん　マーボー豆腐　中華あえ	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	しょうが　たまねぎ　エリンギ もやし　きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	598 24.5
26 (月)	牛乳　ごはん　野菜わん 長崎県産さばの煮つけ　塩昆布あえ	とりにく さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ　たまねぎ　ごぼう しょうが　はくさい	こめ さとう	ごまあぶら	600 26.3
27 (火)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ しらす干し入りソテー（しらす干し）　みかん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　トマト こまつな	たまねぎ　もやし　コーン みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	588 26.5
28 (水)	牛乳　ごはん 卵スープ　レモンステーキサラダ（肉・野菜）	たまご とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン　レモン キャベツ　きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら	586 24.8
29 (木)	牛乳　パインパン　ビーフン汁 肉しゅうまい　ピリ辛きゅうり	ぶたにく かまぼこ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　もやし きゅうり	パインパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	586 25.2
30 (金)	牛乳　ごはん　秋の含め煮　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　いんげん ブロッコリー	こんにゃく　れんこん　ごぼう しめじ　はくさい	こめ さといも さとう	くり あぶら	620 25.5

＊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。　＊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１０日の「目の愛護デー」にちなんで、９日は、ビタミンAを多く含む「にんじんごはん」を実施します。ビタミンAは、目の健康を保つために必要なビタミンです。

○季節の献立として、「秋の含め煮」「さつまいもごはん」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

○毎月19日は「食育の日」です。秋が旬の「さつまいも」を使った「さつまいもごはん」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・トマト・パセリ・しょうが
ほうれん草・えのきたけ・エリンギ・みかん
さつまいも・さば・米

※煮干し・牛乳は佐世保市産を使用しています。

令和８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 (木)	牛乳　コッペパン　コンソメスープ ペンネのミートソース　ミックスナッツ	鶏肉　豚ひき肉	牛乳	にんじん　パセリ トマト	たまねぎ　キャベツ　コーン	コッペパン マカロニ 砂糖	油 ミックスナッツ	761 32.3
2 (金)	牛乳　手巻きずし （酢飯　ミンチ納豆　塩もみきゅうり　手巻きのり） つみれ汁	おさかなボール 油揚げ　麦みそ 豚ひき肉　納豆	牛乳 手巻きのり	小松菜　にんじん ねぎ	たまねぎ　しょうが　きゅうり	米　砂糖	油	814 35.6
5 (月)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） ほうれん草のソテー　りんご	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　コーン　りんご	米　麦 じゃがいも	油	782 24.1
6 (火)	牛乳　黒砂糖パン　ツナスパゲティ　フレンチサラダ	ツナ	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ　エリンギ　キャベツ きゅうり	黒砂糖パン スパゲティ 砂糖	油	853 31.8
7 (水)	牛乳　ごはん　のっぺい汁　さばの塩焼き　酢みそあえ	鶏肉　厚揚げ さば　米みそ	牛乳	にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん　ごぼう はくさい	米　里芋 かたくり粉 砂糖	油	773 29.3
8 (木)	牛乳　コッペパン　ポテトとキャベツのスープ オムレツ　野菜のトマト煮　りんごジャム	鶏肉　卵	牛乳	にんじん　ほうれん草 ブロッコリー　トマト	キャベツ　たまねぎ　しめじ	コッペパン じゃがいも りんごジャム	油	744 31.9
9 (金)	牛乳　にんじんごはん　春雨汁　いかの天ぷら ゆかりあえ	鶏肉　豆腐　いか	牛乳 しらす干し	にんじん　赤じそ ねぎ	たまねぎ　キャベツ	米　春雨	油	749 26.7
13 (火)	牛乳　コッペパン　ミネストローネ カレーポテト　ぶどうゼリー	鶏肉　豚ひき肉	牛乳	にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　しめじ	コッペパン マカロニ じゃがいも ぶどうゼリー	油	756 28.6
14 (水)	牛乳　ごはん　厚揚げのみそ汁　卵焼き　浦上そぼろ	厚揚げ　麦みそ 卵　豚肉	牛乳　わかめ	にんじん　いんげん	はくさい　たまねぎ　ごぼう もやし	米　砂糖	油	747 26.0
15 (木)	牛乳　コッペパン　せん切り野菜のスープ ししゃもフライ　ドレッシングサラダ	ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ　きゅうり	コッペパン　砂糖	油	788 29.9
16 (金)	牛乳　ごはん　肉じゃが　野菜炒め　みかん	豚肉　ちくわ	牛乳	にんじん　いんげん 小松菜	こんにゃく　たまねぎ　もやし みかん	米　じゃがいも 砂糖	油	756 24.6
19 (月)	牛乳　さつまいもごはん　すまし汁 カツオカツ　キャベツのソース炒め	鶏肉　豆腐 カツオカツ	牛乳	にんじん　小松菜	たまねぎ　えのきたけ キャベツ	米　さつまいも	油	769 27.1
20 (火)	牛乳　はちみつパン　ちゃんぽん　りんかけ大豆 りんご	豚肉　さつまあげ かまぼこ　大豆	牛乳	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　もやし ねぎ　きくらげ　りんご	はちみつパン ちゃんぽん　砂糖 かたくり粉	油	795 33.7
21 (水)	牛乳　ごはん　豚汁　さんま甘露煮　ごまあえ	豚肉　厚揚げ 麦みそ　さんま	牛乳	にんじん　ほうれん草 ねぎ	こんにゃく　だいこん　ごぼう しょうが　はくさい	米　里芋　砂糖	ごま	778 29.7
22 (木)	牛乳　コッペパン　キャロットポタージュ ツナサラダ（ツナ）	鶏肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ　きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	779 34.3
23 (金)	牛乳　麦ごはん　マーボー豆腐　中華あえ	豚ひき肉　豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん　ねぎ	しょうが　たまねぎ　エリンギ ねぎ　もやし　きゅうり	米　麦　砂糖 かたくり粉	油　ごま油	760 30.2
26 (月)	牛乳　ごはん　野菜わん 長崎県産さばの煮つけ　塩昆布あえ	鶏肉　さば	牛乳　昆布	にんじん　ほうれん草 ねぎ	しめじ　たまねぎ　ごぼう しょうが　はくさい	米　砂糖	ごま油	748 31.5
27 (火)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ しらす干し入りソテー（しらす干し）　みかん	豚肉　大豆	牛乳	にんじん　トマト 小松菜	たまねぎ　もやし　コーン みかん	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	773 34.2
28 (水)	牛乳　ごはん 卵スープ　レモンステーキサラダ（肉・野菜）	卵　鶏肉　牛肉	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　コーン　レモン キャベツ　きゅうり	米　かたくり粉 砂糖	油	742 30.6
29 (木)	牛乳　パインパン　ビーフン汁 肉しゅうまい　ピリ辛きゅうり	豚肉　かまぼこ しゅうまい	牛乳	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　もやし ねぎ　きゅうり	パインパン ビーフン 砂糖	油　ごま油	811 33.7
30 (金)	牛乳　ごはん　秋の含め煮　あじの塩焼き　おひたし	鶏肉　厚揚げ あじ	牛乳	にんじん　いんげん ブロッコリー	こんにゃく　れんこん　ごぼう しめじ　はくさい	米　里芋　砂糖	栗　油	788 31.7

＊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

〇10月１０日の「目の愛護デー」にちなんで、９日は、ビタミンAを多く含む「にんじんごはん」を実施します。

〇季節の献立として、「秋の含め煮」「さつまいもごはん」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

〇毎月19日は「食育の日」です。秋が旬の「さつまいも」を使った「さつまいもごはん」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・トマト・パセリ・しょうが
ほうれん草・えのきたけ・エリンギ・みかん
さつまいも・さば・米

※煮干し・牛乳は佐世保市産を使用しています。