

令和3年



# 9月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	パーカーハウスパン ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン マカロニ さとう		590 25.8
2 (木)	むぎごはん チキンカレー カラフルサラダ なし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	654 19.9
3 (金)	ごはん うおそうめんじる とつふのそぼろいため バナナ	おさかな パスタ とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	604 20.5
6 (月)	こめこパン わふうスパゲティ ドレッシングサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン スパゲティ さとう	あぶら	653 25.6
7 (火)	キムタクごはん はるさめじる あつやきたまご おひたし	あつやきたまご ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	はくさい キムチ たまねぎ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら	602 25.2
8 (水)	パンパン じゃがいものウィンナーに じゃこいため(しらすぼし) ぼうチーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	627 22.8
9 (木)	ごはん わかめスープ やきにく なし	タチウオ ボール ぎゅうにゅう 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 しょうが なし	こめ さとう	あぶら	637 24.8
10 (金)	ごはん とりごぼうじる いわししょうがに きりほしだいこんのすのもの	あぶらあげ とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく きゅうり	こめ さとう	いりごま	613 22.4
13 (月)	コッパン ラビオリスープ オムレツ フレンチサラダ りんごジャム	オムレツ	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	パン ラビオリ さとう ジャム	あぶら	650 25.1
14 (火)	むぎごはん ごもくまめ こんぶあえ おかかぶりかけ	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく キャベツ	こめ ごぼう むぎ じゃがいも さとう	あぶら	634 23.8
15 (水)	コッパン コーンポタージュ ツナいりソテー バナナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン クリームコーン もやし バナナ	パン じゃがいも	あぶら	653 26.8
16 (木)	ごはん やさいわん きびなごてんぷら おひたし	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう	あぶら	576 23.0
17 (金)	ごはん とうがンのみそじる さばのしおやき きんぴら れいとみかん	あつあげ むきみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	655 24.4
21 (火)	はぎのはなごはん さといものふくめに いわしうめに あまずキャベツ	とりにく おとうらがんも いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えだまめ こんにやく キャベツ	こめ もちごめ あすき さといも さとう	あぶら	714 28.8
22 (水)	くろざとうパン ちゃんぽん だいずといりこのあげに オレンジ	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	にんじん ほねぎ	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	パン ちゃんぽん さとう でんぶん	あぶら	638 29.1
24 (金)	むぎごはん チャーシャンとうふ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり だいこん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	667 25.1
27 (月)	コッパン パンプキンポタージュ ほうれんそうのソテー オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン オレンジ	パン いんげんめ	あぶら	590 24.7
28 (火)	ごはん とうがんととりにくのにも ぶりてりやき もやしのごまあえ	とりにく あつあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく えだまめ とうがん もやし	こめ さとう	あぶら いりごま	677 25.1
29 (水)	コッパン ミネストローネ カレーポテト バナナ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ バナナ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	611 24.5
30 (木)	ごはん すましじる しろみざかなフライ くきわかめのいために	かまぼこ とうふ ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	600 22.0

学校給食  
摂取基準  
650  
kcal  
26.8g



## 生活リズムを ととのえよう!

夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか？勉強や運動をしっかり行うためには、規則正しい生活を送り、生活リズムを整えることが大切です。

## まいつき19にちは しょくいくのひ

**食材・献立について(予定)**  
 ※天候や価格により変更の場合があります。  
 ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・とうがん・パセリ  
 ★長崎県産：だいず・わかめ・きりわかめ・キャベツ・えのきたけ・しめじ・みかん  
 ★17(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

# 令和3年 9月 学校給食予定献立表

佐世保市Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるものになるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン マカロニ さとう		799 33.8
2 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー カラフルサラダ なし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	825 24.1
3 (金)	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 豆腐のそぼろ炒め バナナ	おさかな とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	754 24.8
6 (月)	米粉パン 牛乳 和風スパゲティ ドレッシングサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン オレンジ	パン スパゲティ さとう	あぶら	829 32.0
7 (火)	キムタクごはん 牛乳 春雨汁 厚焼き卵 おひたし	あつやきたまご ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	はくさい キムチ たまねぎ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら	761 30.6
8 (水)	パンパン 牛乳 じゃがいものウィンナー煮 じゃこ炒め(しらす干し) 棒チーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	790 27.7
9 (木)	ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 なし	タチウオ ほたて わかめ 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 しょうが なし	こめ さとう	あぶら	802 30.6
10 (金)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわし生姜煮 切干大根の酢の物	あぶらあげ とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ さとう	いりごま	772 27.1
13 (月)	コッパン 牛乳 ラビオリスープ オムレツ フレンチサラダ りんごジャム	オムレツ	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	パン ラビオリ さとう ジャム	あぶら	801 30.2
14 (火)	麦ごはん 牛乳 五目豆 昆布和え おかかふりかけ	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	802 29.1
15 (水)	コッパン 牛乳 コーンポタージュ ツナ入りソテー バナナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン クリームコーン もやし バナナ	パン じゃがいも	あぶら	811 33.2
16 (木)	ごはん 牛乳 野菜わん きびなご天ぷら おひたし	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	731 28.4
17 (金)	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 さばの塩焼き きんぴら 冷凍みかん	あつあげ むきみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう とうがん みかん	こめ さとう	あぶら	818 29.5
21 (火)	萩の花ごはん 牛乳 さといもの含め煮 いわし梅煮 甘酢キャベツ	とりにく おとうらがんも いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えだまめ こんにゃく キャベツ	こめ もちごめ あずき さといも さとう	あぶら	883 35.1
22 (水)	黒砂糖パン 牛乳 ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮 オレンジ	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	にんじん ほねぎ	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	パン ちゃんぽん さとう でんぶん	あぶら	810 36.5
24 (金)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華風和え物	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり だいこん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	847 31.0
27 (月)	コッパン 牛乳 パンプキンポタージュ ほうれん草のソテー オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン オレンジ	パン いんげんめ	あぶら	784 31.9
28 (火)	ごはん 牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物 ぶり照り焼き もやしのごまあえ	とりにく あつあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ とうがん もやし	こめ さとう	あぶら いりごま	864 31.1
29 (水)	コッパン 牛乳 ミネストローネ カレーポテト バナナ	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ バナナ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	757 30.1
30 (木)	ごはん 牛乳 すまし汁 白身魚フライ 茎わかめの炒め煮	かまぼこ とうふ ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	756 26.7

学校給食  
摂取基準  
830  
kcal  
34.2g



## 生活リズムを ととのえよう!

夏休み中、朝寝坊や夜更かしを  
したり、朝ごはんを抜いたりして  
いませんか？勉強や運動を  
しっかり行うためには、規則正しい  
生活を送り、生活リズムを整える  
ことが大切です。

## まいつき19にちは しょくいくのひ

**食材・献立について(予定)**  
 ※天候や価格により変更の場合があります。  
 ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・とうがん・  
 パセリ  
 ★長崎県産：だいず・わかめ・茎わかめ・キャベツ・  
 えのきたけ・しめじ・みかん  
 ★17(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。