



Table with columns for date, menu name, food groups (1-6), energy, and family food. Includes special days like '敬老の日' and '秋分の日'.

献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では、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。

Table with energy and protein values: 650 kcal, 26.8g

★今月の献立について★

- 3日：季節の果物「梨」を実施します。
○ 17日：食育の日の献立です。佐世保市産の冬瓜や長崎県産のトマトを使用します。
○ 21日：十五夜の行事食として、満月のように丸い「さといもの含め煮」を実施します。
○ 28日：小豆で色をつけた、秋の七草「萩」の花のような色合いのごはんです。



佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・冬瓜・ほうれん草

長崎県産

えのきたけ・しめじ・しいたけ・エリンギ・トマト・葉ねぎ
小松菜・大豆・ぶり・わかめ・みかん・納豆



日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質			
1 (水)	ポークカレー (麦ごはん) フルーツカクテル	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん もも パイン	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	871 kcal 22.5g	やさい
2 (木)	コッペパン せん切り野菜のスープ ポテトミートソース	牛乳	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	760 kcal 27.8g	しゅじつるい
3 (金)	ごはん みそ汁 ひじきあえ	牛乳	あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ なし	こめ		790 kcal 25.9g	いも
6 (月)	コッペパン ツナスパゲティ フレンチサラダ	牛乳	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ コーン キャベツ オレンジ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	752 kcal 29.5g	たまご
7 (火)	とうもろこしごはん すまし汁 かぼちゃフライ	牛乳	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃフライ ほうれんそう あかピーマン	えだまめ コーン たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら ごま	810 kcal 24.3g	こざかな
8 (水)	ごはん 五目豆 ぶりの照り焼き	牛乳	ぶたにく だいす ぶり	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 ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	887 kcal 33.1g	きのこ
9 (木)	パーカーハウスパン ABCスープ ゆでキャベツ	牛乳	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン ABCマカロニ さとう		837 kcal 38.1g	やさい
10 (金)	ごはん つみれ汁 野菜炒め	牛乳	おさかなボール むぎみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ パナナ	こめ さとう	あぶら	744 kcal 24.2g	いも
13 (月)	コッペパン ホワイトシチュー じゃこサラダ(しらす干し)	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	749 kcal 29.5g	さかな
14 (火)	ピピンバ (麦ごはん・焼肉・ナムル・卵そぼろ) わかめスープ	牛乳	ぶたにく こめみそ そぼろたまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう フルーツゼリー	あぶら	782 kcal 32.4g	くだもの
15 (水)	ごはん 野菜わん 浦上そぼろ	牛乳	とりにく とうふ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい しょうが たまねぎ ごぼう しめじ もやし みかん	こめ さとう	あぶら	779 kcal 28.7g	かいそう
16 (木)	パインパン 焼きビーフン ぎょうざ	牛乳	ぶたにく ちくわ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	869 kcal 32.2g	やさい
17 (金)	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 さんまの梅煮	牛乳	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト	とうがん こんにゃく れんこん うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	853 kcal 31.2g	にゅうせいひん
20 (月)	敬老の日									
21 (火)	ごはん さといもの含め煮 きびなご天ぷら	牛乳	とりにく おとうふがんも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ キャベツ もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごま	880 kcal 32.5g	きのこ
22 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル(錦糸卵)	牛乳	ぶたひきにく とうふ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	829 kcal 30.3g	かいそう
23 (木)	秋分の日									
24 (金)	ごはん 肉じゃが いわしのみぞれ煮	牛乳	ぶたにく さつまあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく あかじそ たまねぎ だいこん グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	879 kcal 30.3g	やさい
27 (月)	米粉パン 肉うどん ツナサラダ(ツナ)	牛乳	ぎゅうにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ	こめこパン さとう うどん	あぶら	903 kcal 36.5g	くだもの
28 (火)	萩の花ごはん ぶた汁 おひたし	牛乳	ぶたにく あつあげ むぎみそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ しょうが だいこん もやし はくさい オレンジ	こめ もちこめ あずき さとう さといも		764 kcal 29.0g	こざかな
29 (水)	ごはん 鶏ごぼう汁 ちくわの磯辺揚げ 甘酢キャベツ	牛乳	あぶらあげ とりにく ちくわ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	785 kcal 29.1g	たまご
30 (木)	コッペパン わんたんスープ ほうれん草のソテー	牛乳	とりにく かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン パナナ	コッペパン ワンタン	あぶら	802 kcal 32.7g	さかな

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では、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。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

★ 今月の献立について ★

- 3日：季節の果物「梨」を実施します。
- 17日：食育の日の献立です。佐世保市産の冬瓜や長崎県産のトマトを使用します。
- 21日：十五夜の行事食として、満月のように丸い「さといもの含め煮」を実施します。
- 28日：小豆で色をつけた、秋の七草「萩」の花のような色合いのごはんです。



佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・冬瓜・ほうれん草

長崎県産

えのきたけ・しめじ・しいたけ・エリンギ・トマト・葉ねぎ
小松菜・大豆・ぶり・わかめ・みかん・納豆