

10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 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ホイコーロー	ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ しょうが	たまねぎ だいこん しめじ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	615 22.1
4 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり エリンギ	だいこん しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら	630 23.7
5 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チャーシュー豆腐 ナムル バナナ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	バナナ しょうが もやし	たまねぎ しめじ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	703 25.7
6 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ ポテトミートソース チョコクレープ	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト ピーマン	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも クレープ でんぷん	あぶら	699 23.1	
7 (木)	にんじんごはん(じゃこ) ぎゅうにゅう やさいわん いわしうめに あまずキャベツ	いわしうめに とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい	たまねぎ こめ さとう		571 25.1	
13 (水)	ナン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー バナナ	あいびきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	バナナ キャベツ	たまねぎ ナン じゃがいも ひよこめ	あぶら	609 26.1	
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう くりつぼ あつやきたまご ゆかりあえ	あつやきたまご あつあげ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい れんこん しめじ	こんにゃく ごぼう こめ さとう いも さとう	くり あぶら	680 24.9	
15 (金)	てまきずし(すめし) ぎゅうにゅう うおそうめんじる ミンチなっとう きゅうり てまきのり	うおそうめん あいびきにく ひきわりなっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	きゅうり しょうが	たまねぎ こめ さとう	あぶら	630 25.7	
18 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう タイピーエン(うずらたまご) いりこのつくだに いちごジャム	うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい エリンギ もやし	パン はるさめ さとう ジャム		626 26.9	
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばフライ きりぼしだいこんのもの みかん	さばフライ とうふ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	みかん なす きりぼしだいこん	たまねぎ こんにゃく こめ さとう	あぶら	669 23.0	
20 (水)	こめごはん ぎゅうにゅう ポトフ こまつなサラダ(ツナ)	ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん レモン	キャベツ きゅうり パン じゃがいも さとう	あぶら	581 23.6	
21 (木)	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう すましじる さんまみそに しおもみやさい	さんまみそに とうふ うすあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しめじ	たまねぎ こめ さつまいも		613 24.6	
22 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	りんご コーン グリーンピース こめ むぎ さとう	あぶら	701 20.3	
25 (月)	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ てりやきハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	キャベツ パン		605 28.5	
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる きびなごてんぷら だいずとひじきのいりに りんご	とりひきにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう きびなごてんぷら ひじき	にんじん いんげん ねぎ	りんご たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら	621 21.1	
27 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ほうれんそうのソテー みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	みかん コーン	たまねぎ パン さつまいも	あぶら	650 25.3	
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう おやくじる さばみそに おひたし	さばみそに たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきだけ	こめ でんぷん さとう		623 24.9	
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こますあえ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	じゃがいも こめ さとう	いりごま あぶら	633 20.0	

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

10月10日は目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。

目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどがあります。

10月7日(木)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはんを予定しています。目の健康によい食べ物を取り入れて、元気な目を保ちましょう。

まいつき19にちはしょくいくのひ

学校給食
摂取基準
650
kcal
26.8g

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・パセリ・なす・さつまいも

★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・しめじ・エリンギ・えのきだけ・きりぼしだいこん・みかん

★19(火)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。

10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 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ ホイコーロー	ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ しょうが	たまねぎ ごめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	779 27.1
4 (月)	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん きゅうり エリンギ	しめじ パン スパゲティ さとう	あぶら	793 29.2
5 (火)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル バナナ	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	バナナ しょうが もやし たまねぎ きゅうり	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	882 31.6
6 (水)	コッペパン 牛乳 たまごスープ ポテトミートソース チョコクレープ	たまご あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト ピーマン	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも クレープ でんぷん	あぶら	857 28.1
7 (木)	にんじんごはん(じゃこ) 牛乳 野菜わん いわし梅煮 甘酢キャベツ	いわしうめ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい	たまねぎ ごめ さとう		723 30.8
13 (水)	ナン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー バナナ	あいびきにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	バナナ キャベツ	たまねぎ ナン じゃがいも ひよこめ	あぶら	763 32.6
14 (木)	ごはん 牛乳 くりつぽ 厚焼き卵 ゆかりあえ	あつやきたまご あつあげ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい れんこん しめじ	こんにやく ごぼう ごめ さとう	くり あぶら	856 30.3
15 (金)	手巻き寿司(酢飯) 牛乳 魚そうめん汁 ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり	うおそうめん あいびきにく ひきわりなっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	きゅうり しょうが	たまねぎ ごめ さとう	あぶら	798 31.7
18 (月)	コッペパン 牛乳 タイピーエン(うずらたまご) いりこの佃煮 いちごジャム	うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい エリンギ	パン はるさめ さとう ジャム		798 33.9
19 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばフライ 切干大根の煮物 みかん	さばフライ とうふ むぎみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	みかん たまねぎ なす こんにやく きりぼしだいこん	ごめ さとう	あぶら	833 27.9
20 (水)	米粉パン 牛乳 ポトフ 小松菜サラダ(ツナ)	ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん レモン	キャベツ きゅうり パン じゃがいも さとう	あぶら	786 31.1
21 (木)	秋の香りごはん 牛乳 すまし汁 さんまみぞれ煮 塩もみ野菜	さんまみぞれ とうふ うすあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しめじ	たまねぎ ごめ さつまいも		767 30.2
22 (金)	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	りんご コーン グリンピース ごめ むぎ さとう	あぶら	885 24.7
25 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ 照り焼きハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	キャベツ パン		789 35.7
26 (火)	ごはん 牛乳 春雨汁 きびなご天ぷら 大豆とひじきの炒り煮 りんご	とりひきにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん いんげん ねぎ	りんご	たまねぎ ごめ はるさめ さとう	あぶら	782 25.9
27 (水)	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー ほうれん草のソテー みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	みかん コーン	たまねぎ パン さつまいも	あぶら	811 31.3
28 (木)	ごはん 牛乳 親子汁 さばみそ煮 おひたし	さばみそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ でんぷん さとう		785 30.4
29 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが こま酢あえ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり	キャベツ じゃがいも ごめ さとう	いりごま あぶら	803 24.4

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

10月10日は目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康によい食べ物を食べることも大切です。

目の健康によい食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、うなぎなどがあります。

10月7日(木)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはんを予定しています。目の健康によい食べ物を取り入れて、元気な目を保ちましょう。

まいつき19にちはしょくいくのひ

学校給食
摂取基準
830
kcal
34.2g

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：ごめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・パセリ・なす・さつまいも

★長崎県産：さば・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・しめじ・エリンギ・えのきたけ・きりぼしだいこん・みかん

★19(火)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。