

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 | 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 | こんにやく ごぼう | こめ さといも 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 もやし エリンギ | はくさい | 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 こんにやく | 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 ねぎ | たまねぎ えのきだけ | もやし | 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 こんにやく | 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 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 | 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 しめじ 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 | こんにゃく 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 なす | たまねぎ こんにゃく 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 グリーンピース 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 こんにゃく 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。