



Main table with columns for date, menu name, food groups (1-6), energy, and food icons. Rows include items like 'Chicken Curry', 'Gohan', 'Cupcake', etc.

\*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。\*栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

\*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。

Summary table for energy and fiber: 650 kcal, 26.8g.

★今月の献立について★

- 7日(水): 季節の果物「梨」を実施します。
9日(金): 10日の十五夜の行事食として、「さといもの詰め煮」を実施します。
16日(金): 毎月19日は「食育の日」です。今月は、夏の太陽を浴びた長崎県産の「にがり」を使用した「元氣いっぱいゴーヤチャンプルー」を実施します。
28日(水): 秋の七草「萩」のように色付けた「萩の花ごはん」を実施します。ごはんには小豆が入っています。



佐世保産

精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ
冬瓜・なす・しいら

長崎県産

にがり・えのきたけ・しめじ・しいたけ
エリンギ・わかめ・ひじき・さば・ちくわ
大豆・豆腐・納豆

# 令和4年 8・9月 学校給食献立予定表



佐世保市立Aブロック中学校

日付	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)		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	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		
30 (火)	牛乳 チキンカレー (十六穀米ごはん) フルーツカクテル	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす えだまめ みかん もも	こめ じゅうろくさつこく じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	885 25.4	 さかな
31 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	あつあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	とうがん たまねぎ きゅうり	こめ さとう		749 25.2	 しゅじつ
1 (木)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のスープ プレーンオムレツ ほうれん草のソテー いちごジャム	とりにく こうやどうふ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン いちごジャム	あぶら	790 34.9	 いも
2 (金)	牛乳 ごはん つみれ汁 小いわし竜田揚げ 甘酢あえ 巨峰ゼリー	タチウオボール きざみあげ こいわしたつたあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう きよほうゼリー	あぶら	838 27.7	 やさい
5 (月)	牛乳 パーカーハウスパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも さとう		761 33.8	 しゅじつ
6 (火)	牛乳 ゆかりごはん (少なめ) 肉うどん 野菜ソテー (卵そぼろ)	ぎゅうにく さつまあげ そぼろたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかじそ	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ	こめ うどん さとう	あぶら	799 28.4	 にゅうせいひん
7 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 梨	あいびきにく どうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり なし	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	833 27.6	 やさい
8 (木)	牛乳 コッペパン 豆シチュー しらす干し入りソテー (しらす干し)	とりにく だいす いんげんほめペースト	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	731 32.9	 くだもの
9 (金)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 昆布あえ 冷凍みかん	とりにく おとうらがんも	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり みかん	こめ さといも さとう	あぶら	804 25.4	 こざかな
12 (月)	牛乳 黒砂糖パン 焼きビーフン ひじきサラダ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	くろざとうパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	778 30.6	 たまご
13 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん きびなご黒ごまフライ なすのそぼろ炒め	どうふ かまぼこ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう きびなごまフライ	にんじん あかピーマン	はくさい しめじ しょうが なす たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	769 27.6	 くだもの
14 (水)	牛乳 ビビンバ (麦ごはん・焼き肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ ミニりんごゼリー	ぶたにく こめみそ きんしたまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう りんごゼリー	あぶら	785 31.0	 やさい
15 (木)	牛乳 パインパン じゃがいものベーコン煮 小松菜サラダ (ツナ)	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ きゅうり	パインパン じゃがいも さとう	あぶら	790 26.6	 かいそう
16 (金)	牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 元気いっぱいゴーヤチャンプルー	きざみあげ むぎみそ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん なら	たまねぎ にがうり	こめ	あぶら ごまあぶら	733 23.9	 きのこ
20 (火)	牛乳 とうもろこしごはん 鶏ごぼろ汁 さばフライ かおりあえ	とりにく さばフライ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	コーン こんにゃく ごぼう しめじ きゅうり	こめ	あぶら	754 27.2	 まめ
21 (水)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 ぶりの塩焼き きんぴら	どうふ きざみあげ ぶり ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく ごぼう	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	748 27.7	 にく
22 (木)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	783 34.0	 さかな
26 (月)	牛乳 コッペパン ツナスパゲティ フレンチサラダ オレンジ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	776 30.0	 たまご
27 (火)	牛乳 ごはん 納豆 春雨汁 しいらのレモンソースあえ 塩もみきゅうり	とりにく かまぼこ しいら なつとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ レモン きゅうり	こめ はるさめ さとう	あぶら	874 40.1	 やさい
28 (水)	牛乳 萩の花ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 厚焼き卵 おひたし	あすき とりにく あつあげ 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 こんにゃく とうがん もやし	こめ もちこめ さとう かたくりこ	あぶら	803 30.5	 にゅうせいひん
29 (木)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ チーズポテト 一食ナッツ	とりにく ウインナー そらまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	あぶら アーモンド	783 32.7	 くだもの
30 (金)	牛乳 ごはん 中華スープ 豚キムチ炒め パナナ	おさかなボール どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさいキムチ キャベツ もやし パナナ	こめ	あぶら ごまあぶら	754 27.1	 こざかな

\*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。



はぎ

学校給食摂取基準	
エネルギー	たんぱく
830 kcal	34.2g

## ★ 今月の献立について ★

- 7日(水)：季節の果物「梨」を実施します。
- 9日(金)：10日の十五夜の行事食として、「さといもの含め煮」を実施します。
- 16日(金)：毎月19日は「食育の日」です。今月は、夏の太陽を浴びた長崎県産の「にがうり」を使用した「元気いっぱいゴーヤチャンプルー」を実施します。
- 28日(水)：秋の七草「萩」のように色付けした「萩の花ごはん」を実施します。ごはんには小豆が入っています。



にがうり(ゴーヤ)

**佐世保産**  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ  
冬瓜・なす・しいら

**長崎県産**  
にがうり・えのきたけ・しめじ・しいたけ  
エリンギ・わかめ・ひじき・さば・ちくわ  
大豆・豆腐・納豆