

学校給食予定献立表



日付	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる		エネルギーのもととなる		エネルギー	エネルギー
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質
30 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー えだまめサラダ ミニゼリー (アセロラ)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり コーン えだまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう あぶら ゼリー	637 20.8	806 25.3	
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる なすのそぼろいため バナナ	とうふ きざみあげ むぎみそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ えのき しょうが なす たまねぎ バナナ	こめ さといも さとう でんぷん あぶら	610 20.8	756 25.1	
1 (木)	パンパン ぎゅうにゅう スパゲティポリタン フレンチサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう あぶら さとう あぶら	644 23.8	825 29.6	
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう つみれ汁 ピピンパ(ゆきにく) ピピンパ(ナムル) れいとうおうとう	つみれ あつあげ ふたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし おうとう	こめ さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま	605 23.7	760 29.1	
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりこぼろじる さばゆずみそ きりほしだいこんのすのもの コッペパン ぎゅうにゅう	とりにく きざみあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく ごぼう ほしだいこん きゅうり	こめ さとう パン	630 24.5	786 29.5	
6 (火)	ABCスープ チーズポテト ぶどうゼリー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	マカロニ じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら ゼリー	606 24.5	741 29.8	
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのスープ さわらのレモンソースづけ しおもみきゅうり	ミートボール さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう あぶら	658 27	797 30.5	
8 (木)	こめごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのソテー なし	ふたにく だいす おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン なし	パン じゃがいも さとう あぶら あぶら	606 28.8	814 37.8	
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さといものふくめに たまごやき ごますあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく れんこん ごぼう もやし	こめ さといも さとう あぶら さとう ごま	634 24.9	799 30.3	
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの くろざとうパン ぎゅうにゅう	ふたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり セロリー	こめ さとう でんぷん ごまあぶら さとう	617 24.3	785 29.9	
13 (火)	タイビーエン (うすらのたまご) ひじきとれんこんのサラダ	ふたにく かまぼこ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	パン はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	608 26.8	828 35.5	
14 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがのみそしる こいわしたつたあげ ピリからきゅうり	うすあげ むぎみそ こいわし	ぎゅうにゅう	ねぎ	とうが たまねぎ しめじ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ	621 20.9	801 25.6	
15 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー かくチーズ(中学校のみ)	とりにく ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン たまねぎ	パン じゃがいも あぶら カレールウ	637 30.5	826 29.6	
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ひよっつるのすいもの とうふチャンプルー バナナ	とりにく うおそうめん ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ たまねぎ ながうり バナナ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	605 22.2	750 26.9	
20 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう やきビーフン だいすといりこのあげに オレンジ	ふたにく かまぼこ てんぷら だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いりこ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	パン ビーフン あぶら でんぷん さとう あぶら ごま	606 28.3	763 35.2	
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さんまうめ あますあえ	とりにく さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり もやし	こめ さといも さとう あぶら さとう ごまあぶら	601 23.3	785 30.5	
22 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ しろみざかなフライ ゆでキャベツ フンエグタルタルソース	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも あぶら あぶら タルタルソース	607 24.9	742 30.1	
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる さばのしおやき ごますあえ	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき キャベツ	こめ さとう ごま	602 27.3	735 30.7	
27 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう とうにゅうのポタージュ オムレツ ラタトゥイユ	とりにく とうにゅう いんげんまめ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ どうもろこし コーン なす たまねぎ	パン じゃがいも でんぷん あぶら あぶら	628 28.5	773 34.6	
28 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく りんご	とうふ ふたにく 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 キャベツ たまねぎ もやし しょうが りんご	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	596 22.6	750 27.7	
29 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものウィンナーに ブロッコリーサラダ (そぼろたまご) チョコだいすクリーム	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら チョコ	657 24.9	831 30.5	
30 (金)	ゆかりごはん(少) ぎゅうにゅう かきあげうどん (かきあげ) おかかいため	とりにく きざみあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ うどん かきあげ あぶら あぶら	606 21.8	784 26.5	
※献立や使用する食材は、天候・価格などの状況によって変更になる場合があります。							650	830	
							学校給食摂取基準	26.8	34.2

【今月の予定献立・食材について】

- ◎季節の野菜・果物として、「冬瓜」「ピーマン」「なす」「にがうり」「なす」「なし」などを献立に取り入れています。
- ◎9日(金)の十五夜にちなんで「里手のそぼろ煮」を取り入れています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、16日(金)に旬の「にがうり」を使った「豆腐チャンプルー」、長崎県産の「ひよっつる」を使った「ひよっつるの吸い物」が登場します。

★佐世保産：米・牛乳・にぼし・しらす干し・たまねぎ・じゃがいも
★長崎県産：とりにく・ふたにく・さば・さわら・だいす・ちくわ・かまぼこ・てんぷら・わかめ・ひじき・ひよっつる・しめじ・えのき・きゅうり・ほうれんそう