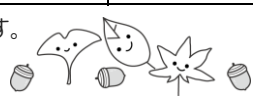


日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 食べて ほしい 食品	
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
3 (月)	ぎゅうにゅう パインパン マカロニのクリームに ひじきとれんこんのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり れんこん	パインパン マカロニ ジャがいも こむぎさとう	あぶら マーガリン ごまあぶら	602 21.9	きのこ
4 (火)	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎごはん) ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	しめじ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	627 18.8	いも
5 (水)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとやさいのうまに あつやきたまご こんぶあえ	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	れんこん きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	694 25.9	しゅじつ
6 (木)	ぎゅうにゅう コッパン ビーフンじる おさかなコロケ きのこのソテー	ぶたにく かまぼこ おさかなコロケ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	コーン エリンギ	コッパン ビーフン	あぶら	611 25.6	かいそう
7 (金)	ぎゅうにゅう にんじんごはん すましじる いわしのかんろに ごますあえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ	もやし	こめ さとう	ごま	589 23.5	やさい
11 (火)	ぎゅうにゅう チキンライス ミートボールスープ こまつなサラダ (ツナ)	とりひきにく ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ グリーンピース もやし	コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら	587 22.6	にゅうせいひん
12 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに さんまのゆずみそに しおもみきゅうり	とりにく おとうふがんも さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく れんこん ゆず	ごぼう きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	688 23.9	たまご
13 (木)	ぎゅうにゅう ビタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー スライスチーズ パナナ	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ バナナ	たまねぎ	ビタパン じゃがいも	あぶら	619 26.4	さかな
14 (金)	ぎゅうにゅう ごはん (すくなめ) おやこうどん きりぼしだいこんのすのもの おかかふりかけ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう おかかふりかけ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	きりぼしだいこん	こめ うどん さとう	ごま	588 21.9	まめ・まめせいひん
17 (月)	ぎゅうにゅう くらざとうパン イタリアンスープ パンネのミートソース アセロラミニゼリー	たまご あいびきにく とりにく いんげんまめ あかいんげんまめ エジプトまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ	コーン	くらざとうパン パンこ マカロニ さとうゼリー	あぶら	586 25.5	くだもの
18 (火)	ぎゅうにゅう ごはん いりとうふ はるさめのすのもの みかん	あいびきにく とうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ みかん	きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	655 25.1	こざかな
19 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さつまのめぐみじる さばのカレーあげ させぼさんほうれんそうのおひたし	とりにく さば あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい		こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	712 26.6	かいそう
20 (木)	ぎゅうにゅう コッパン ちゃんぽん だいすといりこのつくだに	ぶたにく かまぼこ てんぷら だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ	コッパン ちゅうかめん さとう	あぶら	642 32.0	きのこ
21 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかめスープ やきにく りんご	おさかなボール ぶたにく 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 キャベツ しょうが	えのきたけ もやし りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	640 23.6	まめ・まめせいひん
24 (月)	ぎゅうにゅう レーズンパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	エリンギ コーン	レーズンパン スパゲティ さとう	あぶら	648 22.4	にく
25 (火)	ぎゅうにゅう てまきすし (すめし、ミンチなっとう、きんしたまご、きゅうり) やさいわん てまきのり	あいびきにく たまご なっとう かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん	しょうが はくさい しめじ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	658 28.9	しゅじつ
26 (水)	ぎゅうにゅう ごはん みそじる ながさきマダイのさっぱりあげに ひじきあえ みかん	あつあげ まだい むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき		たまねぎ レモン みかん	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	722 27.1	やさい
27 (木)	ぎゅうにゅう コッパン ポトフ もやしのソテー (しらすぼし) いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	だいこん もやし	コッパン じゃがいも ジャム	あぶら	615 23.0	たまご
28 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あきのふくめに さわらのしおやき あますはくさい	とりにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう はくさい	こんにやく しいたけ	こめ さといも さとう	くり あぶら	638 24.0	にゅうせいひん
31 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン パンクインポターージュ きびなごのカリカリフライ カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	かぼちゃ にんじん あかピーマン	たまねぎ えだまめ	キャベツ	はちみつパン さとう	あぶら	619 25.4	いも

\*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。 \*栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。  
\*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	650
摂取基準	26.8

★今月の給食について★

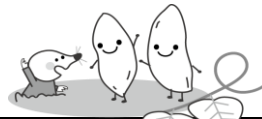
- 季節の果物を実施します。18日(火)26日(水)「みかん」・4日(火)21日(金)「りんご」
- 7日(金)・・・10月10日の目の愛護デーにちなんで、ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」、佐世保市でとれたほうれん草の「ごますあえ」を実施します。
- 19日(水)・・・食育の日の献立です。今月は薩摩地方の郷土料理のさつまい汁に、長崎県産のさつまいもを使用した「さつまいも汁」を実施します。
- その他、さば、だいこん、ほうれん草など、長崎県内でとれた食材を使用します。
- 26日(水)・・・「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」より無償提供される予定のマダイを使った「長崎マダイのさっぱり揚げ煮」を実施します。県内で養殖されたおいしいマダイです。
- 28日(金)・・・秋の味覚の栗、きのこの入った「秋の含め煮」を実施します。



**佐世保市産**  
米・牛乳・煮干・さつまいも・きゅうり  
パセリ・ほうれん草・れんこん・切り干し大根

**長崎県産**  
いりこ・ねぎ・だいこん・しょうが  
しいたけ・えのき・しめじ・エリンギ  
さば・わかめ・みかん





日付	献立名	主な働きと食品名						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	
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群	4群	5群 炭水化物	6群 脂質			
3 (月)	牛乳 パインパン マカロニのクリーム煮 ひじきとれんこんのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	きゅうり れんこん	パインパン マカロニ ジャがいも こむぎさとう	あぶら マーガリン ごまあぶら	766 27.2	きのこ
4 (火)	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	しめじ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	789 22.8	いも
5 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 厚焼き卵 昆布あえ	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ	れんこん きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	875 31.5	しゅじつ
6 (木)	牛乳 コッペパン ビーフ汁 お魚コロッケ きのこのソテー	ぶたにく かまぼこ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	コーン エリンギ	コッペパン ビーフ汁	あぶら	773 32.2	かいそう
7 (金)	牛乳 にんじんごはん すまし汁 いわしのかんろ煮 ごま酢あえ	とりにく さしみ いわし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ	もやし	こめ さとう	ごま	746 28.6	やさい
11 (火)	牛乳 チキンライス ミートボールスープ 小松菜サラダ (ツナ)	とりひきにく ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ グリーンピース もやし	コーン キャベツ	こめ さとう	あぶら	759 28.0	にゅうせいひん
12 (水)	牛乳 ごはん 筑前煮 さんまのゆずみそ煮 塩もみきゅうり	とりにく おとうふがんも さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ゆず	ごぼう きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	877 29.6	たまご
13 (木)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー スライスチーズ パナナ	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ パナナ	たまねぎ	ピタパン じゃがいも	あぶら	779 31.7	さかな
14 (金)	牛乳 ごはん (少なめ) 親子うどん 切り干し大根の酢の物 おかかふりかけ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう おかかふりかけ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	きりほしだいこん	こめ うどん さとう	ごま	721 26.5	まめ・まめせいひん
17 (月)	牛乳 黒砂糖パン イタリアンスープ ペンネのミートソース アセロラミニゼリー	たまご あいびきにく とりにく いんげんまめ あかいんげんまめ エジプトまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ	コーン	くろざとうパン パンこ マカロニ さとうゼリー	あぶら	785 33.2	くだもの
18 (火)	牛乳 ごはん 炒り豆腐 春雨の酢の物 みかん	あいびきにく とうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ みかん	きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら	823 30.9	こざかな
19 (水)	牛乳 ごはん さつまいも汁 さばのカレー揚げ 佐世保産ほうれん草のおひたし	とりにく さば あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん	はくさい	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	900 32.5	かいそう
20 (木)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん 大豆といりこのつくだ煮	ぶたにく かまぼこ てんぷら だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	752 38.2	きのこ
21 (金)	牛乳 麦ごはん わかめスープ 焼き肉 りんご	おさかなボール ぶたにく 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 キャベツ しょうが	えのきたけ もやし りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	807 29.0	まめ・まめせいひん
24 (月)	牛乳 レーズンパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ	おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	エリンギ コーン	レーズンパン スパゲティ さとう	あぶら	825 27.9	にく
25 (火)	牛乳 手巻きずし (酢飯、ミンチ納豆、錦糸卵、きゅうり) 野菜わん 手巻きのり	あいびきにく たまご なっとう かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん	しょうが はくさい しめじ	きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら	836 35.9	しゅじつ
26 (水)	牛乳 ごはん みそ汁 長崎マダイのさっぱり揚げ煮 ひじきあえ みかん	あつあげ わかめ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき		たまねぎ レモン みかん	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	901 32.4	やさい
27 (木)	牛乳 コッペパン ポトフ もやしのソテー (しらす干し) いちごジャム	ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	だいこん もやし	コッペパン じゃがいも ジャム	あぶら	762 27.9	たまご
28 (金)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 さわらの塩焼き 甘酢はくさい	とりにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう はくさい	こんにゃく しいたけ	こめ さといも さとう	くり あぶら	811 29.8	にゅうせいひん
31 (月)	牛乳 はちみつパン パンブキンポーターシュ きびなのカリカリフライ カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	かぼちゃ にんじん あかピーマン	たまねぎ えだまめ	キャベツ	はちみつパン さとう	あぶら	798 32.2	いも

\* 献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

\* 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	830
摂取基準	34.2

★今月の給食について★

季節の果物を実施します。18日(火) 26日(水) 「みかん」・4日(火) 21日(金) 「りんご」  
 7日(金)・・・10月10日の目の愛護デーにちなんで、ビタミンAを多く含む「にんじんごはん」、  
 佐世保市でとれたほうれん草の「ごま酢あえ」を実施します。  
 19日(水)・・・食育の日の献立です。今月は薩摩地方の郷土料理のさつまいも汁に、長崎県産のさつまいもを使用した  
 「さつまいも汁」を実施します。  
 その他、さば、だいこん、ほうれん草など長崎県内で採れた食材を使用します。  
 26日(水)・・・「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」より無償提供される予定のマダイを使った  
 「長崎マダイのさっぱり揚げ煮」を実施します。県内で養殖されたおいしいマダイです。  
 28日(金)・・・秋の味覚の栗、きのこの入った「秋の含め煮」を実施します。

佐世保市産

米・牛乳・煮干・さつまいも・きゅうり  
 パセリ・ほうれんそう・れんこん・切り干し大根

長崎県産

いりこ・ねぎ・だいこん・しょうが  
 しいたけ・えのき・しめじ・エリンギ  
 さば・わかめ・みかん

