

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3(月)	牛乳 ごはん 五目煮 卵焼き 酢みそ和え	鶏肉 卵 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん はくさい	米 さといも 砂糖	油	669 24.9
4(火)	牛乳 はちみつパン せん切り野菜のスープ ラビオリのミートソース オレンジ	鶏肉 豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース オレンジ	はちみつパン ラビオリ 砂糖	油	604 25.4
5(水)	牛乳 麦ごはん 呉汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	大豆 油揚げ さば 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん えのきたけ れんこん こんにやく	米 麦 さといも 砂糖	油	638 22.8
6(木)	牛乳 コッパン 肉だんごのスープ ツナ入りソテー チョココリム	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ	コッパン マロニー	油 チョコクリーム	651 24.5
7(金)	牛乳 にんじんごはん 野菜わん コロッケ おひたし	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり	米 コロッケ 砂糖	油	600 17.3
11(火)	牛乳 食パン イタリアンスープ チリコンカーン	豚ひき肉 鶏肉 卵 大豆 赤いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン トマト	たまねぎ コーン	食パン かたくりこ片栗粉	油	615 28.7
12(水)	牛乳 きのかカレー(麦ごはん) フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ 枝豆 しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	638 19.1
13(木)	牛乳 コッパン ちゃんぽん いりこの佃煮 バナナ	豚肉 さつまあげ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ バナナ	コッパン 砂糖 ちゅうかめん	油 ごま	641 28.7
14(金)	牛乳 さつまいもごはん けんちん汁 白身魚フライ ひじき和え	豆腐 油揚げ ホキ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう きゅうり	米 さつまいも さといも	油	602 19.8
17(月)	牛乳 ごはん 含め煮 茎わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	こんにやく れんこん ごぼう しめじ きゅうり	米 さといも 砂糖	油 ごま油	602 19.8
18(火)	牛乳 コッパン ポークビーンズ 野菜のソテー りんご	豚肉 大豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン りんご	コッパン 砂糖 じゃがいも	油	650 27.0
19(水)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ナムル みかん	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん なら ほうれん草	しょうが たまねぎ エリンギ もやし みかん	米 麦 砂糖 かたくりこ片栗粉	油 ごま油	685 27.4
20(木)	牛乳 レーズンパン さつまいもシチュー しらす干し入りサラダ(しらす干し)	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ	レーズンパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 マーガリン	634 23.9
21(金)	牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん きびなごの天ぷら ごま酢和え	鶏肉 麦みそ 油揚げ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし	米 うどん 砂糖	油 ごま	608 21.6
24(月)	牛乳 ごはん みそ汁 いわし生姜煮 大豆の磯煮	鶏肉 豆腐 麦みそ いわし 大豆	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖	油	622 23.1
25(火)	牛乳 米粉パン ツナスパゲティ 大根サラダ ミニゼリー	ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ だいこん きゅうり	米粉パン ゼリー スパゲティ 砂糖	油	699 26.4
26(水)	牛乳 手巻きごはん(酢飯、ミンチ納豆、 塩もみきゅうり、手巻きのり) つみれ汁	豚ひき肉 お魚ボール 厚揚げ 納豆	牛乳 のり	にんじん ねぎ	はくさい しょうが きゅうり	米 砂糖	油	615 25.3
27(木)	牛乳 ピタパン ポテトスープ 鶏のから揚げ 野菜のカレーソテー	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン しょうが キャベツ	ピタパン 片栗粉 じゃがいも	油	600 25.4
28(金)	牛乳 ごはん 煮込みおでん(うずらの卵) 甘酢和え みかん	厚揚げ ちくわ うずら卵 さつまあげ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	だいこん こんにやく はくさい みかん	米 砂糖 じゃがいも		620 23.1
31(月)	牛乳 ごはん かきたま汁 長崎県産マダイの南蛮漬	卵 豆腐 マダイ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	油	696 28.9

*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

今月の献立について

- 10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」「野菜わん」を7日(金)実施します。
- 季節の献立として「さつまいもごはん」「きのかカレー」「さつまいもシチュー」季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。佐世保産の「ほうれん草」を使用した「ナムル」、長崎県産の「みかん」を実施する予定です。
- 10月31日には、長崎県で水揚げされたマダイが無償提供されます。今回は、子どもたちに人気な南蛮漬にして給食に出ますので楽しみにしてください。

今月の食材

佐世保産・長崎県産

マダイ・きゅうり・さつまいも・パセリ・ほうれん草
エリンギ・しょうが・えのきたけ・しめじ・みかん

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

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)
		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)	牛乳 ごはん 五目煮 卵焼き 酢みそ和え	鶏肉 卵 厚揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう れんこん 白菜	米 さといも 砂糖	油	847 30.4
4 (火)	牛乳 はちみつパン せん切り野菜のスープ ラビオリのミートソース オレンジ	鶏肉 豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース オレンジ	はちみつパン ラビオリ 砂糖	油	813 33.1
5 (水)	牛乳 麦ごはん 呉汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	大豆 油揚げ さば 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	だいこん えのきたけ れんこん こんにやく	米 麦 さといも 砂糖	油	813 28.1
6 (木)	牛乳 コッパン 肉だんごのスープ ツナ入りソテー チョコクリーム	ミートボール ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ	コッパン マロニー	油 チョコレート	820 30.1
7 (金)	牛乳 にんじんごはん 野菜わん コロッケ おひたし	厚揚げ 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ ほうれん草	はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり	米 コロッケ 砂糖	油	790 21.3
11 (火)	牛乳 食パン イタリアンスープ チリコンカーン	豚ひき肉 鶏肉 卵 大豆 赤いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン トマト	たまねぎ コーン	食パン 片栗粉	油	760 35.4
12 (水)	牛乳 きのごカレー (麦ごはん) フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ 枝豆 しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	809 23.1
13 (木)	牛乳 コッパン ちゃんぽん いりこの佃煮 バナナ	豚肉 さつまあげ かまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ バナナ	コッパン 砂糖 ちゅうかめん	油 ごま	842 37.0
14 (金)	牛乳 さつまいもごはん けんちん汁 白身魚フライ ひじき和え	豆腐 油揚げ ホキ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう きゅうり	米 さつまいも さといも	油	737 23.4
17 (月)	牛乳 ごはん 含め煮 荳わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん いんげん	こんにやく れんこん ごぼう しめじ きゅうり	米 さといも 砂糖	油 ごま油	762 24.1
18 (火)	牛乳 コッパン ポークビーンズ 野菜のソテー りんご	豚肉 大豆 お魚ソーセージ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン りんご	コッパン じゃがいも 砂糖	油 砂糖	798 33.1
19 (水)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ナムル みかん	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじんにら ほうれん草	しょうが たまねぎ エリンギ もやし みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	862 33.8
20 (木)	牛乳 レーズンパン さつまいもシチュー しらす干し入りサラダ (しらす干し)	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ	レーズンパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 マーガリン	859 31.2
21 (金)	牛乳 わかめごはん (少なめ) 五目うどん きびなごの天ぷら ごま酢和え	鶏肉 麦みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし	米 うどん 砂糖	油 ごま	752 26.2
24 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 いわし生姜煮 大豆の磯煮	鶏肉 豆腐 麦みそ いわし 大豆	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん たまねぎ えのき しょうが	米 砂糖	油	783 28.1
25 (火)	牛乳 米粉パン ツナスパゲティ 大根サラダ ミニゼリー	ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ だいこん きゅうり	米粉パン ゼリー スパゲティ 砂糖	油 砂糖	886 33.0
26 (水)	牛乳 手巻きごはん (酢飯、ミンチ納豆、 塩もみきゅうり、手巻きのり) つみれ汁	豚ひき肉 お魚ボール 厚揚げ 納豆	牛乳 のり	にんじん ねぎ	はくさい しょうが きゅうり	米 砂糖	油	779 31.2
27 (木)	牛乳 ピタパン ポテトスープ 鶏のから揚げ 野菜のカレーソテー	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン しょうが キャベツ	ピタパン 片栗粉 じゃがいも	油	769 33.2
28 (金)	牛乳 ごはん 煮込みおでん (うずらの卵) 甘酢和え みかん	厚揚げ ちくわ うずら卵 さつまあげ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	だいこん こんにやく はくさい みかん	米 砂糖 じゃがいも	油	777 28.3
31 (月)	牛乳 ごはん かきたま汁 長崎県産マダイの南蛮漬	卵 豆腐 マダイ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	油	876 34.8

*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

今月の献立について

- 10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」「野菜わん」を7日(金)実施します。
- 季節の献立として「さつまいもごはん」「きのごカレー」「さつまいもシチュー」季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。
- 毎月19日は「食育の日」です。佐世保産の「ほうれん草」を使用した「ナムル」、長崎県産の「みかん」を実施する予定です。
- 10月31日には、長崎県で水揚げされたマダイが無償提供されます。今回は、子

今月の食材

佐世保産・長崎県産

マダイ・きゅうり・さつまいも・パセリ・ほうれん草
エリンギ・しょうが・えのきたけ・しめじ・みかん

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。