



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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
30 (水)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	ピタパン ジャがいも	あぶら	583 28.7
31 (木)	牛乳 コッペパン ツナスパゲティ フルーツカクテル	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ みかん おうとう	コッペパン スパゲティ ゼリー	あぶら	658 24.4
1 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 いわし生姜煮 塩昆布和え	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく しょうが キャベツ	こめ さといも		606 23.5
4 (月)	牛乳 パインパン ジャが芋のウイナ-煮 コールスローサラダ 一食小魚	ウイナ-	ぎゅうにゅう こぎかな	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン	パインパン ジャがいも さとう	あぶら	583 22.5
5 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 豆腐チャンプルー パナナ たまごふりかけ	おさかなボール あぶらあげ ぶたにく とうふ たまごふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ なら	たまねぎ にかうり パナナ	こめ	あぶら ごまあぶら	605 23.6
6 (水)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 さんまみぞれ煮 ゆかりあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	こんにやく とうがん えだまめ きゅうり だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	667 26.5
7 (木)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ ツナ入り野菜ソテー 巨峰ゼリー	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	こめパン ジャがいも さとう ゼリー	あぶら	647 29.7
8 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの煮つけ ごまあえ	あつあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ こんにやく しょうが ねぎ もやし	こめ さとう	ごま	595 27.2
11 (月)	牛乳 コッペパン オムレツ 米粉と豆乳のポタージュ グリーンサラダ	とりにく しょういんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン ジャがいも こめ さとう	あぶら	630 29.4
12 (火)	牛乳 とうもろこしごはん(少なめ) 肉うどん おかか炒め	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう うどん	あぶら	597 21.9
13 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ 子持ちししゃもフライ ピリ辛きゅうり	たちうおボール	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	こめ こめこマカロニ さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	581 21.7
14 (木)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ チーズポテト パナナ	とりにく ウイナ-	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン セロリ パナナ	コッペパン ジャがいも	あぶら	601 24.8
15 (金)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー 梨	あいびきにく とうふ 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 ごまあぶら ごま	600 24.8
19 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 なすのそぼろ炒め オレンジ	あつあげ むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	とうがん たまねぎ しょうが なす オレンジ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	559 20.9
20 (水)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん・焼肉・ナムル 錦糸卵) わかめスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう こめみそ たまご とうふ	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 みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	587 25.2
21 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ 白身魚フライ カラフルサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ えだ まめ	くろざとうパン ラビオリ さとう	あぶら	587 25.1
22 (金)	牛乳 夏野菜カレー(十六雑穀ごはん) じゃこ炒め(しらす干し)	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	かぼちゃ ピーマン こまつな	たまねぎ なす もやし	こめ ざっくく ジャがいも	あぶら	603 21
25 (月)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ 小松菜サラダ(ツナ) 型抜きチーズ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	はちみつパン さとう	あぶら	591 31.4
26 (火)	牛乳 萩の花ごはん 春雨汁 かつお漁師揚げ 塩もみきゅうり	とりにく かまぼこ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ はるさめ あずき もちこめ	あぶら	580 26
27 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 豚キムチ炒め 納豆 オレンジ	とりにく とうふ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	605 28
28 (木)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ひじきサラダ りんごジャム	ぶたにく ちくわ かまぼこ	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	コッペパン ビーフン さとう ジャム	あぶら ごまあぶら	643 23.8
29 (金)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 厚焼き卵 ごま酢あえ 冷凍黄桃	とりにく がんもどき さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく しいたけ もやし きゅうり おうとう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	691 26.9

\* 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  
摂取基準  
650  
26.8

★もって野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



お月見  
献立  
9月29日

9月29日の中秋の名月に  
ちなんで「里芋の含め煮」  
「冷凍黄桃」が登場です。

佐世保産  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ  
冬瓜・なす

長崎県産  
にかうり・えのきたけ・しめじ・しいたけ  
エリンギ・わかめ・ひじき・さば・大豆・  
納豆

野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------



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	
30 (水)	牛乳 ピタパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ヨーグルト	とりにく あいびきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ	ピタパン ジャがいも	あぶら	698 34.3
31 (木)	牛乳 コッペパン ツナスパゲティ フルーツカクテル 一食ナッツ	ツナ そらまめ ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ みかん おうとう	コッペパン スパゲティ ゼリー	あぶら アーモンド	882 32.4
1 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 いわし生姜煮 塩昆布和え	ぶたにく あつあげ むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ	こめ さといも		766 28.6
4 (月)	牛乳 パインパン ジャが芋のウイナー煮 コールスローサラダ 一食小魚	ウイナー	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン	パインパン ジャがいも さとう	あぶら	739 27.2
5 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 豆腐チャンプルー バナナ たまごふりかけ	おさかなボール あぶらあげ ぶたにく とうふ たまごふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ なら	たまねぎ にがうり バナナ	こめ	あぶら ごまあぶら	753 28.7
6 (水)	牛乳 ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 さんまみぞれ煮 ゆかりあえ	とりにく あつあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	こんにゃく とうがん えだまめ きゅうり だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	819 30.9
7 (木)	牛乳 米粉パン ポークビーンズ ツナ入り野菜ソテー 巨峰ゼリー	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	こめコッペパン ジャがいも さとう ゼリー	あぶら	856 39
8 (金)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの煮つけ ごまあえ	あつあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが ねぎ もやし	こめ さとう	ごま	753 33.2
11 (月)	牛乳 コッペパン オムレツ 米粉と豆乳のポタージュ グリーンサラダ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン ジャがいも こめ さとう	あぶら	776 35.8
12 (火)	牛乳 とうもろこしごはん(少なめ) 肉うどん おかか炒め	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう うどん	あぶら	738 26.4
13 (水)	牛乳 ごはん 中華スープ 子持ちししゃもフライ ピリ辛きゅうり	たちうおボール	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	こめ こめマカロニ さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	760 27.3
14 (木)	牛乳 コッペパン せん切り野菜のスープ チーズポテト バナナ	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン セロリ バナナ	コッペパン ジャがいも	あぶら	733 30.2
15 (金)	牛乳 麦ごはん マーポー豆腐 パンサンスー 梨	あいびきにく とうふ 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 ごまあぶら ごま	759 30.6
19 (火)	牛乳 ごはん 冬瓜のみそ汁 なすのそぼろ炒め オレンジ	あつあげ むぎみそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	とうがん たまねぎ しょうが なす オレンジ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	705 25.5
20 (水)	牛乳 ビビンバ(麦ごはん・焼肉・ナムル 錦糸卵) わかめスープ 冷凍みかん	ぎゅうにく こめみそ たまご とうふ	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 みかん	こめ むぎさとう	あぶら	715 30.5
21 (木)	牛乳 黒砂糖パン ラビオリスープ 白身魚フライ カラフルサラダ	ホキ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ えだ まめ	くろざとうパン ラビオリ さとう	あぶら	789 32.5
22 (金)	牛乳 夏野菜カレー(十六雑穀ごはん) じゃこ炒め(しらす干し)	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ ピーマン こまつな	たまねぎ なす もやし	こめ ざっく ジャがいも	あぶら	766 25.7
25 (月)	牛乳 はちみつパン ミネストローネ 小松菜サラダ(ツナ) 型抜きチーズ	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	はちみつパン さとう	あぶら	738 38.6
26 (火)	牛乳 萩の花ごはん 春雨汁 かつお漁師揚げ 塩もみきゅうり	とりにく かまぼこ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり	こめ はるさめ あずき もちこめ	あぶら	711 31.4
27 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 豚キムチ炒め 納豆 オレンジ	とりにく とうふ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ もやし オレンジ	こめ さとう	あぶら	747 33.2
28 (木)	牛乳 コッペパン 焼きビーフン ひじきサラダ りんごジャム	ぶたにく ちくわ かまぼこ	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	コッペパン ビーフン さとう ジャム	あぶら ごまあぶら	749 29
29 (金)	牛乳 ごはん さといもの含め煮 厚焼き卵 ごま酢あえ 冷凍黄桃	とりにく がんもどき さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ もやし きゅうり おうとう	こめ さといも さとう	あぶら ごま	868 33
							学校給食 摂取基準	830 34.2

\*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。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

お月見 9月29日  
9月29日の中秋の名月にちなんで「里芋の含め煮」「冷凍黄桃」が登場です。

佐世保産  
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ  
冬瓜・なす

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・大豆・納豆