

日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(中)	
		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)	たんぱく質(g)
		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			
2 (月)	牛乳 ごはん 春雨汁 きびなごカリカリフライ 浦上そぼろ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳 きびなご	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	こめ 春雨 砂糖	油	煮干し 出し昆布	793 32.6	
3 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 肉シュウマイ 春雨の中華和え	豚ひき肉 豆腐 赤みそ シュウマイ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ 砂糖 でん粉 春雨	ごま油		817 30.2	
4 (水)	牛乳 米粉パン コンソメスープ 魚のカレー焼き 和風スパゲティ ブルーベリージャム	鶏肉 たら ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ しめじ	米粉パン スパゲティ ブルーベリージャム			755 41.5	
5 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん さんまのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 かまぼこ さんま	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん	こめ 麦 砂糖		煮干し 出し昆布	727 30.9	
6 (金)	牛乳 黒砂糖パン キャロットポターージュ 大学豆	鶏肉 大豆	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ	黒砂糖パン じゃがいも さつまいも でん粉 砂糖	油		865 32.4	
10 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 ししゃも磯の香フライ 茎わかめの炒め物	厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	こめ 里芋 砂糖	油 ごま油	煮干し 出し昆布	777 30	
11 (水)	牛乳 コッパン ラビオリのスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	コッパン ラビオリ はちみつ 砂糖	油		857 37.5	
12 (木)	牛乳 ごはん じゃがいもの中華煮(卵) もやしの中華サラダ みかん	鶏肉 うすら卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ 枝豆 もやし 黄ピーマン みかん	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油		806 27.5	
13 (金)	牛乳 パーカーハウスパン ビーフン汁 煮込みハンバーグ 野菜のソテー	豚肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ もやし きくらげ しめじ	パーカーハウスパン ビーフン 砂糖	油		823 36.2	
16 (月)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) カラフルサラダ りんご	牛肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり 枝豆 黄ピーマン りんご	こめ 麦 砂糖	油		816 24.5	
17 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン	れんこん こんにゃく ごぼう しめじ オレンジ	こめ 里芋 さつまいも 砂糖	油	煮干し	785 27	
18 (水)	牛乳 はちみつパン ポテトとキャベツのスープ オムレツ チリコンカン	鶏肉 卵 合びき肉 いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	はちみつパン じゃがいも			770 34.5	
19 (木)	牛乳 豆腐のそぼろ丼(ごはん) お魚コロッケ ひじきサラダ	豆腐 合びき肉 かまぼこ お魚コロッケ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干し	875 34.1	
20 (金)	牛乳 はいがパン 大豆とミートボールのトマト煮 りんごサラダ スイートポテト	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	胚芽パン じゃがいも スイートポテト 砂糖	油		854 34.1	
23 (月)	牛乳 ごはん つみれ汁 豚肉のしょうが炒め オレンジ	たちうおボール 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干し 出し昆布	731 33.9	
24 (火)	牛乳 ごはん みそ汁 ホキのてんぷら 甘酢あえ	油揚げ 豆腐 麦みそ ほき	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ きゅうり はくさい	こめ じゃがいも 砂糖	油	煮干し	745 25.9	
25 (水)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー フレンチサラダ 巨峰ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	米粉パン さつまいも 砂糖 巨峰ゼリー	油		805 31.6	
26 (木)	牛乳 きのごはん 五目豆 厚焼卵 おひたし	油揚げ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ しいたけ こんにゃく ごぼう 枝豆 もやし	こめ 砂糖 里芋	油	煮干し	826 36.2	
27 (金)	牛乳 食パン ミネストローネ チーズポテト みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ みかん	食パン じゃがいも	オリーブオイル		776 30.1	
30 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 魚のバーベキューソース ほうれん草の炒め物	鶏肉 かまぼこ ほき	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ りんご しょうが もやし しめじ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干し 出し昆布	752 37.3	
31 (火)	牛乳 ごはん 白玉団子汁 さばのみそ煮 切干大根酢の物	豚肉 さば・みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 切干大根 きゅうり	こめ 白玉団子 砂糖	ごま ごま油	煮干し 出し昆布	817 32.4	
								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。

○佐世保市産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干し パセリ

○長崎県産の使用食材(予定)

切干大根 きゅうり さつまいも しょうが しいたけ しめじ エリンギ えのき わかめ  
ひじき きびなご みかん

10月の献立について

・10月10日は、「目の愛護デー」です。目の愛護デーにちなんで、10月4日に「ブルーベリージャム」と6日に「キャロットポターージュ」を取り入れました。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあり、給食でよく使われるにんじんやほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれるカロテンもそのひとつです。

目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとわれています。

ビタミンA カロテン

アントシアニン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など

ブルーベリー、ぶどう、なすなど