



| 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) 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 コッペパン マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ ミニゼリー(ピーチ) | とりにく | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ コーン | コッペパン マカロニ じゃがいも むぎこ さとう ゼリー | あぶら マーガリン | 630 23.3 |
| 3 (火) | 牛乳 中華丼(麦ごはん) コーンシュウマイ ピリ辛きゅうり | ぶたにく さつまあげ かまぼこ コーンシュウマイ | 牛乳 | にんじん | はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ きゅうり | こめ むぎ さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ラー油 | 578 23.7 |
| 4 (水) | 牛乳 ごはん 春雨汁 れんこんとレバーのごまみそがらめ みかん | とりにく ミートボール とりレバー みそ とうふ | 牛乳 わかめご飯 の素 | にんじん | たまねぎ れんこん みかん | こめ はるさめ さとう | あぶら ごま | 674 23 |
| 5 (木) | 牛乳 コッペパン ABCスープ カレーポテト ヨーグルト | とりにく あいびきにく | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | キャベツ たまねぎ セロリ | コッペパン マカロニ じゃがいも | あぶら | 621 29.4 |
| 6 (金) | 牛乳 わかめごはん(少なめ) 五目うどん おかか炒め バナナ | とりにく ちくわ うすあげ かつおぶし | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ もやし キャベツ バナナ | こめ うどん | あぶら | 582 21.7 |
| 10 (火) | 牛乳 にんじんごはん けんちん汁 かぼちゃ挽肉フライ ほうれん草のごまあえ | とうふ | 牛乳 しらすぼし | にんじん ねぎ ほうれん草 かぼちゃ | だいこん こんにゃく もやし | こめ さといも さとう | あぶら ごま | 584 18.5 |
| 11 (水) | 牛乳 ごはん 家常豆腐 荳わかめの酢のもの(錦糸卵) オレンジ | ぶたにく あつあげ あかみそ たまご | 牛乳 くきわかめ | にんじん いら | たまねぎ しめじ しょうが きゅうり オレンジ | こめ さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 669 26.4 |
| 12 (木) | 牛乳 米粉パン スパゲティナポリタン りんごサラダ | ウィンナー | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご | こめパン スパゲティ さとう | あぶら | 623 23.1 |
| 13 (金) | 牛乳 ごはん 肉じゃが いわし梅煮 甘酢あえ | ぶたにく さつまあげ いわし | 牛乳 | にんじん いんげん | たまねぎ こんにゃく はくさい コーン うめ | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 692 28.8 |
| 16 (月) | 牛乳 はちみつパン わんたんスープ あじフライ もやしのソテー | ぶたにく あかかまぼこ あじ | 牛乳 | にんじん ねぎ あかピーマン | たまねぎ キャベツ もやし | はちみつパン ワンタン | あぶら | 581 29.5 |
| 17 (火) | 牛乳 ごはん 中華スープ ホイコーロー オレンジ | おさかなボール とうふ あかみそ ぶたにく | 牛乳 | にんじん ねぎ ピーマン | たまねぎ キャベツ しょうが オレンジ | こめ さとう かたくりこ | あぶら | 568 23 |
| 18 (水) | 牛乳 チキンライス イタリアンスープ ブロッコリーサラダ 一食ナッツ | とりにく たまご | 牛乳 こなチーズ | トマト にんじん ほうれん草 ブロッコリー | たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり | こめ パンこ さとう | あぶら ナッツ | 585 24 |
| 19 (木) | 牛乳 コッペパン さつまいもシチュー しらす干し入りソテー(しらす干し) | とりにく しろいんげんまめ | 牛乳 しらすぼし | にんじん パセリ こまつな | たまねぎ キャベツ | コッペパン さつまいも | あぶら | 606 23.3 |
| 20 (金) | 牛乳 ごはん とりごぼう汁 さばのカレー揚げ おひたし | あつあげ とりにく さば | 牛乳 | にんじん ねぎ ほうれん草 | ごぼう たまねぎ こんにゃく はくさい | こめ かたくりこ さとう | あぶら | 677 28.8 |
| 23 (月) | 運動会振替休業日 | | | | | | | |
| 24 (火) | 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし天ぷら クーフイリチー | あつあげ みそ ぶたにく うすあげ | 牛乳 こんぶ こいわし | かぼちゃ にんじん | たまねぎ | こめ さとう | あぶら ごまあぶら | 656 22.9 |
| 25 (水) | 牛乳 手巻きすし(酢めし ミンチ納豆 きゅうり 卵焼き) 手巻きのり すまし汁 | あいびきにく とりにく とうふ なつとう たまご | 牛乳 のり | ねぎ にんじん | しょうが きゅうり たまねぎ はくさい | こめ さとう | あぶら | 608 29.8 |
| 26 (木) | 牛乳 パーカワパツ どうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ みかん | とりにく ハンバーグ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ コーン コーン キャベツ みかん | パーカワパツ さとう | あぶら | 565 25.6 |
| 27 (金) | 牛乳 ごはん 秋の詰め煮 さんまみぞれ煮 ゆかりあえ | とりにく さんま | 牛乳 | にんじん あかじそ | れんこん こんにゃく ごぼう しめじ きゅうり だいこん | こめ さとう さといも | くり あぶら | 647 23.9 |
| 30 (月) | 牛乳 コッペパン やきそば プレーンオムレツ レモンあえ | ぶたにく ちくわ かまぼこ たまご | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモンじる | コッペパン ちゅうかめん さとう | あぶら | 602 30.6 |
| 31 (火) | 牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) フレンチサラダ りんご | ぎゅうにく | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり りんご | こめ むぎ さとう | あぶら | 596 18.6 |

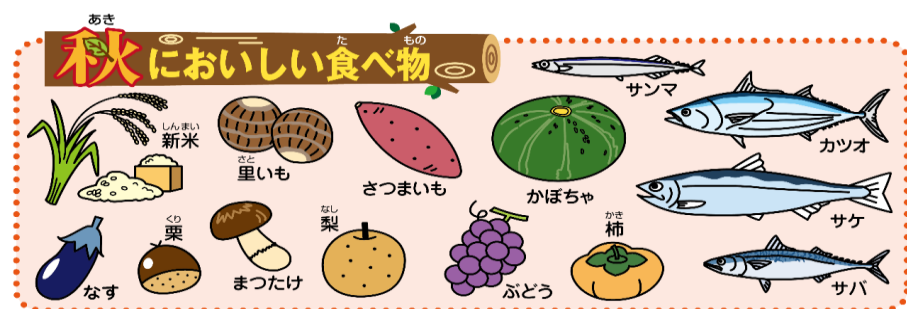
*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*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。



650
学校給食
摂取基準
26.8



佐世保産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・パセリ

長崎県産
しいたけ・エリンギ・わかめ・ひじき
さば・大豆・あじ