

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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
10 (月)	牛乳 コッペパン ポテトとキャベツのスープ チリコンカン ももゼリー	とりにく あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ももゼリー	あぶら	707 35.5
11 (火)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華あえ オレンジ	ふたひきにく 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 もやし オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	783 32.9
12 (水)	牛乳 コッペパン カレースパゲティ ドレッシングサラダ パナナ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	821 31.1
13 (木)	牛乳 わかめごはん(少な目) 五目うどん ししゃもフライ もやしと小松菜の炒め物	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ うどん	あぶら	845 31.4
14 (金)	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 厚焼き卵 甘酢あえ	あいびきにく さつまあげ がんもどき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	820 32.4
17 (月)	牛乳 黒砂糖パン 豆とウィンナーのトマト煮 春野菜のツナサラダ(ツナ)	ウィンナー だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ はるキャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	793 33.5
18 (火)	牛乳 チキンカレー(ごはん) フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん おうとう	こめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	810 23.7
19 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ 鱈のフライ ゆで替キャベツ 1食ソース	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はるキャベツ	コッペパン こめマカロニ ごまご パンこ	あぶら	764 36.1
20 (木)	牛乳 たけのこごはん 春雨汁 鱈の塩焼き ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかじそ	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ		735 28.3
21 (金)	牛乳 ごはん 筑前煮 茎わかめの酢の物 冷凍洋梨	とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり ようなし	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	787 25.2
24 (月)	牛乳 コッペパン 米粉と豆乳のポタージュ お魚コロッケ ほうれん草のソテー	とりにく とうにゅう おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	782 34.9
25 (火)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼肉 型抜きチーズ	タチウオボール ふたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら	750 34.1
26 (水)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ パンネのミートソース パナナ	とりにく こうやとうふ あいびきにく だいす	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ コーン えのきたけ パナナ	こめパン マカロニ さとう	あぶら	785 37.7
27 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 鱈のおかか煮 ごまあえ	ふたにく あつあげ むぎみそ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが もやし キャベツ	こめ さといも さとう	ごま	773 30.5
28 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 オレンジ ぶりかけ	ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	770 27.1
							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・長門県産の食材を使用しています。

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学 御進級
おめでとうございます



1年生は11日(火)から
給食が始まります。



元氣いっぱいの新1年生を迎えて、新年度が始まりました。今年度も子どもたちに喜ばれるおいしい給食作りに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。
この献立表は、毎月配付します。毎日の献立作りにお役立てください。



食材・献立 について(予定) ※天候や価格により変更の場合があります。
★佐世保市産: 米・牛乳・煮干し・ほうれん草・替キャベツ・きゅうり・たけのこ・パセリ
★長門県産: お魚コロッケ・大豆・わかめ・茎わかめ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・アスパラガス・キャベツ・しょうが・えのきたけ・エリンギ・じゃがいも・筍・切干大根
★19日(水)は食育の日で長門県産の「替キャベツ」を使用した献立にしています。
★季節の食材である替キャベツや、アスパラガス、たけのこを使った献立を取り入れています。