



日 (曜)	献立名		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	カルシウム	ビタミン		炭水化物	脂質		
1 (金)	ごはん 五目煮 いそかあえ	牛乳 さわらの塩焼き	とりにく おとうぶがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	こんにやく だいこん ごぼう きゅうり もやし	こめ さといも さとう	あぶら	863 kcal 36.3g	 くだもの
4 (月)	コッペパン 親子うどん ココア豆	牛乳	とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい	コッペパン うどんめん さとう かたくりこ	ココア	834 kcal 37.9g	 やさい
5 (火)	ごはん 中華スープ 荳わかめの炒め煮	牛乳 白身魚フライ みかん	ぶたにく あぶらあげ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ みかん もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら	800 kcal 25.4g	 きのこ
6 (水)	ごはん さつま汁 あじの煮つけ	牛乳 甘酢あえ	とりにく とうふ あじ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい きゅうり ねぶかねぎ しょうが	こめ さつまいも さとう		787 kcal 32.3g	 しゅじつ
7 (木)	黒砂糖パン キャロットポタージュ 野菜ソテー	牛乳 オムレツ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	くろざとうパン じゃがいも いんげんまめ	あぶら	841 kcal 34.2g	 こざかな
8 (金)	終業式(弁当が必要です)									
11 (月)	秋休み									
12 (火)	始業式(弁当が必要です)									
13 (水)	きのこカレー (麦ごはん) 大根サラダ(ツナ)	牛乳 みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ グリーンピース だいこん みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	866 kcal 26.5g	 たまご
14 (木)	ピタパン ABCスープ ごぼうサラダ	牛乳 照焼きパティ ウインナー ごまドレッシング ヨーグルト	照り焼きパティ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	ピタパン ABCマカロニ さとう	ごまドレッシング	754 kcal 29.9g	 いも
15 (金)	ごはん のっぺい汁 いわしの甘露煮	牛乳 ごま酢あえ	とりにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにやく しいたけ もやし きゅうり	こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	778 kcal 28.6g	 くだもの
18 (月)	はちみつパン スパゲティミートソース コールスローサラダ	牛乳 りんご	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ しめじ りんご	はちみつパン スパゲティ さとう	あぶら	879 kcal 22.9g	 かいそう
19 (火)	ごはん みそ汁 さばのカレー揚げ	牛乳 おひたし	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら	823 kcal 29.7g	 にく
20 (水)	ごはん 秋の含め煮 厚焼き卵	牛乳 おかか炒め	とりにく あつやきたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん こんにやく ごぼう しいたけ もやし	こめ さといも さとう	あぶら くり	825 kcal 28.1g	 まめ・まめせいひん
21 (木)	レーズンパン ミートボールのクリーム煮 じゃこサラダ(しらす干し)	牛乳	ミートボール	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	レーズンパン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	815 kcal 28.2g	 たまご
22 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 中華風和え物	牛乳 みかん	あいびぎにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	834 kcal 30.8g	 さかな
25 (月)	コッペパン イタリアンスープ ミニゼリー(ピーチ)	牛乳 カレーポテト	とりにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも パンこ ピーチゼリー	あぶら	793 kcal 33.4g	 やさい
26 (火)	手巻きすし (酢飯、ミンチ納豆、きゅうり、のり) すまし汁	牛乳	あいびぎにく とりにく なっとう とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり しょうが	こめ さとう	あぶら	815 kcal 35.7g	 くだもの
27 (水)	ごはん わかめスープ ホイコーロー	牛乳 バナナ	ぶたにく おさかなボール あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが バナナ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	750 kcal 25.3g	 にゅうせいひん
28 (木)	コッペパン 焼きそば ピリ辛きゅうり	牛乳 ポークシュウマイ	ぶたにく ちくわ さつまあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	814 kcal 36.3g	 まめ・まめせいひん
29 (金)	さつまいもごはん 野菜わん 子持ちししゃもフライ	牛乳 ゆかりあえ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん はねぎ	はくさい だいこん たまねぎ あかじそ	こめ さつまいも	あぶら くろごま	817 kcal 29.0g	 くだもの

*献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。できる限り佐世保市産・県内産の食材を使用しています。

学校給食摂取基準 エネルギー・たんぱく質	
830 kcal	34.2g

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・さつまいも・きゅうり
パセリ・なす・ほうれんそう

長崎県産

いりこ・葉ねぎ・だいこん・しょうが
しいたけ・えのき・しめじ・エリンギ
さば・わかめ・くわかめ・みかん



季節の果物を実施します。5日(火)13日(水)22日(金)「みかん」・18日(月)「りんご」
7日(木)・・・10日の目の愛護デーにちなんで、ビタミンAを多く含んだ「キャロットポタージュ」を実施します。
19日(火)・・・食育の日の献立です。今月は長崎県産の「さば」を使用した「さばのカレー揚げ」を実施します。その他、ほうれん草、わかめなど、長崎県内で採れた食材を使用します。