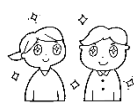


日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2 (月)	牛乳 コッペパン 南瓜のカレーシチュー じゃこサラダ(しらすほし)	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすほし	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	コッペパン さとう	あぶら	776 32.0
3 (火)	牛乳 秋の香りごはん 春雨汁 いかの天ぷら 塩こんぶあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	しめじ たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さつまいも はるさめ	あぶら	766 31.1
4 (水)	給食なし(お魚料理教室)							
5 (木)	牛乳 そぼろ丼(麦ごはん・ツナそぼろ・ 鯛そぼろ) のっぺい汁 みかん	ツナ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく グリーンピース だいこん みかん	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	ごま	812 32.7
6 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 鯖の煮付け 塩もみ野菜	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	825 34.4
10 (火)	給食なし(市中体駅伝競走移動日)							
11 (水)	給食なし(市中体駅伝競走)							
12 (木)	牛乳 ごはん 秋の含め煮 厚焼き卵 甘酢きゅうり	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう	くり あぶら	795 28.3
13 (金)	牛乳 ごはん(少な目) 五目うどん きびなごカリカリフライ もやしの炒め物 ぶりかけ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ うどん	あぶら	791 28.8
16 (月)	牛乳 米粉パン さつま芋のシチュー ほうれん草のソテー	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	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	こめこパン さつまいも	あぶら	787 31.4
17 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物 オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ もやし オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	740 30.7
18 (水)	牛乳 コッペパン ラビオリスープ ポテトミートソース	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン しめじ	コッペパン ラビオリ さとう じゃがいも	あぶら	797 30.0
19 (木)	牛乳 ごはん 根菜汁 鯛の生姜煮 大豆とひじきの炒り煮	あつあげ むぎみそ いわし だいず とりひきにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう れんこん しょうが	こめ さとう	あぶら	771 28.8
20 (金)	牛乳 ビーフカレー(十六穀米ごはん) 大根サラダ パイン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり パイン	こめ ざっこく じゃがいも さとう	あぶら	763 24.2
23 (月)	牛乳 パインパン 太平燕(うずらの卵) コーンシュウマイ ピリ辛きゅうり	ぶたにく うずらのたまご コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	パインパン はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	806 31.0
24 (火)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 あじの塩焼き 甘酢あえ りんご	とりにく がんもどき あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく れんこん もやし りんご	こめ さとう さといも	あぶら	816 33.2
25 (水)	牛乳 コッペパン ポトフ 白身魚フライ ゆでキャベツ みかん 1食ソース	ぶたにく しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも	あぶら	791 34.2
26 (木)	牛乳 手巻き寿司(酢飯・ミンチ納豆・ きゅうり・のり) つみれ汁	タチウオボール あつあげ むぎみそ あいびきにく ひきわりなっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	こめ さとう	あぶら	729 37.6
27 (金)	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 リャンバンウースー(錦糸卵)	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ エリンギ しょうが もやし きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	839 31.3
30 (月)	牛乳 コッペパン 豆とウインナーのトマト煮 ツナ入りソテー みかん	ウインナー ツナ しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	806 31.9
31 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 秋刀魚の甘露煮 卵の花炒り	たまご かまぼこ さんま あぶらあげ おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	746 32.1
							学校給食	830
							摂取基準	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。

10月10日は目の愛護デー



毎日の勉強や、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、私たちは目をたくさん使っています。テレビやゲームの時間を決めることはもちろん、目の健康に良い食べ物を食べることも大切です。目の健康に良い食べ物として、ビタミンAを多く含む、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバーなどがあります。

10月10日(火)は、目の愛護デーにちなんで、にんじんごはんを予定しています。目の健康に良い食べ物をすすんでとりいれましょう。

・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・きゅうり・パセリ・さつまいも・なす・れんこん

★長崎県産：麦・大豆・わかめ・ねぎ・だいこん・しょうが・ほうれん草・エリンギ・えのきたけ・しいたけ・茎わかめ・ひじき・みかん

★19日(木)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。【食育の白】

★20日(金)の十六穀米ごはんの雑穀には、発芽玄米・もち玄米・丸麦・胚芽押麦・もち麦・青大豆・もち黒米・もちきび・もち赤米・もちあわ・黄大豆・ひえ・ハト麦・黒大豆・とうもろこしが入っています。