

献立表

平成24年度 佐世保市立Cブロック小学校

日曜		ざ い り よ う と は た ら き							エネルギー (kcal)
		ち や に く になるもの		からだのちようしをととのえるもの		ねつやちからになるもの			
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを 多く含む	カロテンを多く 含む	ビタミンを多く含む	たんすいかぶつ 炭水化物を多 く含む	脂肪を多く含 む	たんぱく質(g)	
1 (火)	食パン 牛乳 キーマカレー ポテトとキャベツのスープ オレンジ	 ミックスビーンズ 			 にんにく  オレンジ	 じゃがいも	 あぶら油	630 28.0	
2 (水)	中華風おこわ 牛乳 はるさめじる 春雨汁 おひたし かしわもち	 えびボール		 ねぎ  こまつな小松菜	 しめじ	 もち米  砂糖 はるさめ 春雨 かしわもち	 あぶら油 ごま	590 21.4	
3 (木)	けんぽう きねんび 憲法記念日								
4 (金)	みどりの日								
7 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	 厚揚げ  みそ	 ひじき	 ねぎ	とうもろこし こんにゃく しょうが ごぼう	 砂糖 重いも	 あぶら油	641 24.6	
8 (火)	レーズンパン 牛乳 キウイ ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ	 ミートボール	 チーズ		 白菜  しめじ キウイ	 小麦粉 じゃがいも 砂糖	 マーガリン	618 21.9	
9 (水)	ごはん 牛乳 五目豆 かにしゅうまい 塩もみきゅうり	しゅうまい だいず大豆	 てんぷら	 こんぶ	 いんげん	 こんにゃく ごぼう	 砂糖 じゃがいも	 あぶら油	725 25.4
10 (木)	グリーンピースごはん 牛乳 かきたま汁 こいわし竜田揚げ もやしのソテー	 豆腐  てんぷら	 いわし	 ねぎ  あか赤ピーマン	 グリンピース しいたけ	 片栗粉	 あぶら油	596 25.1	
11 (金)	コッペパン 牛乳 きつねうどん わかめサラダ	うす揚げ かまぼこ  鶏肉	 わかめ	 ねぎ	 アスパラガス	 砂糖 うどん	 ドレッシング	594 25.5	
14 (月)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 アーモンドあえ パインアップル	 豆腐 てんぷら 	 いわし	 ねぎ ブロッコリー	 パインアップル	 砂糖	 あぶら油 アーモンド	661 27.0	
15 (火)	コッペパン 牛乳 とうもろこしのスープ ウインナー ゆでキャベツ 一食ケチャップ	 ウインナー		 ほうれん草	 とうもろこし  えのきたけ	 砂糖 油	 あぶら油	646 25.5	
16 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 しらす干し入りソテー オレンジ	 てんぷら	 しらす干し	 小松菜 いんげん	もやし ごぼう こんにゃく れんこん オレンジ	 砂糖 重いも	 油 ごま	621 21.3	
17 (木)	ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ えびチリソース くるみあえ	 えび		 チンゲン菜 ブロッコリー	 にんにく	 砂糖	 あぶら油 くるみ	656 22.9	
18 (金)	コッペパン 牛乳 五目ビーフン 中華風あえもの ジャム	 いか  てんぷら		 ピーマン	セロリー もやし きくらげ	 砂糖 ジャム ビーフン	 油 ごま油	645 26.9	
21 (月)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ブロッコリーのサラダ グレープフルーツ	 ビーフン	 しらす干し	 ブロッコリー	 エリンギ グレープフルーツ	 砂糖 小麦	 あぶら油	692 22.0	
22 (火)	卵パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ほうれん草のソテー 型抜きチーズ	 ベーコン	 チーズ	 いんげん ほうれん草	 しめじ とうもろこし	 砂糖 じゃがいも	 あぶら油	606 24.2	
23 (水)	ごはん 牛乳 わかめスープ プルコギ	つみれ 	 わかめ	 にら	 えのきたけ にんにく	 砂糖	 油 ごま油	606 26.5	
24 (木)	そばろごはん(麦ごはん) 牛乳 野菜わん 冷凍洋梨	ツナ缶 かまぼこ 	 いわし	 ねぎ ほうれん草	ごぼう しょうが しめじ グリンピース 洋なし	 砂糖 小麦	ごま	625 21.8	
25 (金)	黒砂糖パン 牛乳 タイピーエン りんかけ大豆	 いか  だいず大豆		 ねぎ	 もやし きくらげ	 砂糖 春雨	 あぶら油 かたくりに片栗粉 ごま油 ごま	607 28.1	
28 (月)	ごはん 牛乳 チャーシヤン豆腐 もやしときゅうりのナムル 一食小魚	 厚揚げ みそ	 いわし	 にら	 エリンギ しょうが	 砂糖 かたくりに片栗粉	 油 ごま油	652 25.3	
29 (火)	コッペパン 牛乳 バナナ スパゲティミートソース カラフルサラダ	 合いびき肉	 赤ピーマン	 人参	 とうもろこし バナナ	 砂糖 スパゲティ	 あぶら油	695 25.0	
30 (水)	ゆかりごはん 牛乳 けんちん汁 いかの天ぷら ごまあえ	 厚揚げ いか	 いわし	 赤ピーマン ほうれん草 ねぎ	ごぼう	 砂糖 重いも	 油 ごま	725 27.4	
31 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 あじの塩焼き 浦上そばろ	 みそ 豆腐 あじ てんぷら うす揚げ	 わかめ	 いんげん	 もやし ごぼう	 砂糖	 油 ごま	622 26.1	

☆給食で使用している食材☆ (時季や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。)

●佐世保産・・・米、牛乳、ほうれん草、ねぎ、エリンギ

●長崎県産・・・人参、じゃがいも、キャベツ、きゅうり