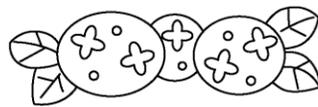


平成24年6月



# 献立表



佐世保市立C7ロック小学校

日	曜	献立名	食品名と備き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			体をつくる(あか)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力をつくる(きいろ)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	食パン 牛乳 せんぎの野菜のスープ チーズポテト キウイ	とりにく ベーコン	MILK チーズ	パセリ	キャベツ セロリー コーン キウイ	しょくパン じゃがいも	あぶら	604 24.7	
4	月	ごはん 牛乳 すまし汁 さばしょうが煮 アーモンドあえ 一食昆布	うおそうめん さば	MILK こんぶ	ねぎ ほうれんそう	しめじ もやし しょうが	こめ さとう	アーモンド	651 26.0	
5	火	はちみつパン 牛乳 やきそば きなこ豆 オレンジ	ぶたにく いか てんぷら だいす きなこ	MILK	にら	キャベツ もやし オレンジ	はちみつパン ちゃんぽんめん かたくりこ さとう	あぶら	631 29.4	
6	水	小魚チャーハン 牛乳 中華スープ えびシュウマイ 塩もみきゅうり	たまご ぶたにく さかなすりみ えび	MILK しらすぼし	ねぎ チンゲンさい	もやし きゅうり	こめ はるさめ こむぎこ	あぶら	604 23.2	
7	木	ごはん 牛乳 さといものふくめ煮 ごまドレッシングあえ	とりにく あつあげ てんぷら	MILK	いんげん ブロッコリー	れんこん こんにゃく キャベツ コーン	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	662 22.8	
8	金	コッペパン 牛乳 ごぼうのポターージュ チキンピカタ アスパラのソテー	ベーコン とりにく たまご	MILK	パセリ こまつな	ごぼう アスパラガス	コッペパン じゃがいも	あぶら	634 24.5	
11	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ	MILK わかめ しらすぼし	にら	しょうが きゅうり コーン	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	658 24.9	
12	火	コッペパン 牛乳 青じそスパゲティー フレンチサラダ パインアップル 型抜きチー ズ	ぶたにく	MILK チーズ	あおじそ あかピーマン	エリンギ キャベツ パインアップル	コッペパン さとう スパゲティ	あぶら	665 27.4	
13	水	ごはん 牛乳 カレーに肉じゃが あつやきたまご ゆかりあえ	ぶたにく てんぷら たまご	MILK	いんげん	きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	674 24.1	
14	木	むぎごはん 牛乳 とりごぼう汁 魚のレモンソースあえ ミニトマト	とりにく あぶらあげ しいら(さかな)	MILK	ねぎ ミニトマト	ごぼう しいたけ こんにゃく レモン	こめ さとう かたくりこ	あぶら	607 25.6	
15	金	コッペパン 牛乳 チンゲンサイのスープ チリコンカーン パナナ	ぶたにく タチウオボール ぎゅうにく まめ	MILK	チンゲンさい トマト	しめじ にんにく パナナ	コッペパン	あぶら	626 28.9	
18	月	ごはん 牛乳 みそ汁 ししゃものいそべフリッター ひじきの炒り煮	とうふ みそ あぶらあげ てんぷら	MILK ししゃも あおさ ひじき	こまつな	なす もやし こんにゃく	こめ さとう こむぎこ	あぶら	656 21.5	
19	火	米粉パン 牛乳 豆シチュー ほうれん草のソテー	とりにく まめ たまご	MILK チーズ	パセリ ほうれん草		こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	601 27.4	
20	水	ごはん 牛乳 とうふのオイスターソース炒め ピーナッツナムル	とうふ ぶたにく	MILK	チンゲンさい にら	キャベツ きくらげ にんにく もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ピーナッツ ごまあぶら	627 23.8	
21	木	ごはん 牛乳 わかめスープ ブルコギ パナナ	ぎゅうにく	MILK わかめ	ピーマン	えのきたけ にんにく パナナ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	656 22.0	
22	金	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ えびカツ ゆでキャベツ タルタルソース 一食小魚	ぶたにく えび	MILK かたくちいわし	ほうれん草	コーン キャベツ	パーカーハウスパン こむぎこ パンこ	あぶら タルタルソース アーモンド ごま	603 26.9	
25	月	ごはん 牛乳 野菜わん あじの塩焼き れんこんのきんぴら	とうふ かまぼこ てんぷら あじ	MILK	ねぎ	ごぼう しめじ れんこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら	599 24.8	
26	火	コッペパン 牛乳 ビーンズスープ オムレツ メロン	ベーコン まめ たまご	MILK	パセリ トマト	にんにく セロリー メロン	コッペパン じゃがいも	あぶら	625 25.3	
27	水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 くきわかめのすのもの	あつあげ とりにく てんぷら	MILK くきわかめ	いんげん	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	あぶら ごまあぶら	673 23.6	
28	木	むぎごはん 牛乳 なつやさいかレー フルーツ白玉	ぶたにく	MILK	かぼちゃ ピーマン	にんにく しょうが なす みかん パイン もも	こめ むぎ しらたま	あぶら	689 17.8	
29	金	パンパン 牛乳 ビーフン汁 コロッケ トマト	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく たまご	MILK	トマト	コーン きくらげ ふかねぎ	パンパン ビーフン	あぶら	661 24.0	

※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

☆給食で使用している食材☆

学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、佐世保産、または長崎県産の食材の使用に努めています。

- 佐世保産 …… こめ、牛乳、ねぎ、パセリ、ほうれん草、かぼちゃ、なす、メロン