平成２４年１０月

献立表

佐世保市立Ｃブロック小学校

日	曜	献立名	食品名と働き 体をつくる（あか） 1群	2群	体の調子をととのえる（みどり） 3群	4群	熱や力をつくる（きいろ） 5群	6群	エネルギー たんぱくしつ
1	月	ごはん　牛乳　のっぺい汁 お魚ぎょうざ　ゆかりあえ	とりにく　かまぼこ あぶらあげ おさかなぎょうざ		ねぎ	こんにゃく だいこん　ごぼう きゅうり	こめ さといも かたくりこ	あぶら	620 21.9
2	火	みかんパン　牛乳　スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく	チーズ	ピーマン トマト	しめじ キャベツ コーン	みかんパン スパゲティ さとう	あぶら	633 23.8
3	水	親子どんぶり（麦ごはん）　牛乳 くきわかめのきんぴら　オレンジ	たまご　とりにく かまぼこ てんぷら	くきわかめ		ふかねぎ しいたけ　こんにゃく ごぼう　オレンジ	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	634 25.6
4	木	ごはん　牛乳　肉じゃが 切り干し大根のすのもの	ぎゅうにく あつあげ てんぷら		いんげん	こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	672 21.7
10	水	にんじんごはん　牛乳　みそ汁 きびなごごまフライ　おひたし	あつあげ みそ	しらすぼし きびなご	かぼちゃ ねぎ こまつな	もやし キャベツ	こめ さとう こむぎこ　パンこ	くろごま あぶら	599 23.0
11	木	ごはん　牛乳　豆腐のちゅうか煮 ごまずあえ　みかん	とうふ にくだんご		チンゲンサイ	しいたけ だいこん きゅうり　みかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	659 24.4
12	金	食パン　牛乳　ミネストローネ チーズオムレツ　フレンチサラダ　ジャム	とりにく まめ たまご	チーズ	トマト アスパラ	しめじ セロリー キャベツ	しょくパン さとう ジャム	あぶら	603 25.8
15	月	ごはん　牛乳　豚汁 さんまのかんろ煮　ピーナッツあえ	ぶたにく あつあげ みそ　さんま		ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん　ごぼう しょうが　はくさい	こめ さといも さとう	ピーナッツ	699 27.0
16	火	コッペパン　牛乳　豆シチュー ひじきサラダ　キウイ	とりにく まめ	チーズ ひじき	パセリ	きゅうり コーン キウイ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	651 26.1
17	水	ごはん　牛乳　中華スープ ホイコーロー　バナナ	えびだんご ぶたにく あかみそ		ねぎ ピーマン パプリカ	もやし キャベツ　にんにく しょうが　バナナ	こめ はるさめ さとう　かたくりこ	ごまあぶら	683 26.7
18	木	豆腐のそぼろどん（麦ごはん）　牛乳 じゃこ入りサラダ	とうふ　ぶたにく ぎゅうにく たまご	わかめ しらすぼし	ねぎ	しいたけ もやし きゅうり	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	670 29.7
19	金	卵パン　牛乳　とうもろこしのスープ 大学いも　ヨーグルト	ぶたにく	ヨーグルト	チンゲンサイ	コーン えのきたけ	たまごパン さつまいも さとう	あぶら くろごま	679 22.2
22	月	きのこカレー（ごはん）　牛乳 だいこんサラダ　青じそドレッシング	ぶたにく ぎゅうにく ツナ		まうれんそう	にんにく　しめじ エリンギ　しいたけ レモン　だいこん	こめ じゃがいも	あぶら ごま	680 22.0
23	火	パーカーハウスパン　牛乳　コンソメスープ にこみハンバーグ　ゆでキャベツ　スライスチーズ	ベーコン ハンバーグ	チーズ	パセリ	はくさい コーン キャベツ	パーカーハウスパン マカロニ さとう		590 29.1
24	水	ごはん　牛乳　やさいわん さばの塩焼き　大豆とひじきのいり煮	とうふ　かまぼこ さば　てんぷら だいず	ひじき	まうれんそう	だいこん はくさい　ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら	602 27.4
25	木	麦ごはん　牛乳　秋のふくめ煮 すみそあえ　りんご	とりにく　あつあげ みそ	わかめ		だいこん　れんこん しめじ　きゅうり こんにゃく　りんご	こめ　むぎ さといも さとう	あぶら くり	670 22.0
26	金	はちみつパン　牛乳　ちゃんぽん いりこのつくだ煮	ぶたにく　えび てんぷら	いりこ	ねぎ	キャベツ　もやし きくらげ	はちみつパン めん さとう	あぶら アーモンド	583 30.3
29	月	さつまいもごはん　牛乳　すまし汁 厚焼き卵　かおりあえ　みかん	とうふ うおそうめん たまごやき	わかめ		だいこん はくさい みかん	こめ さつまいも	くろごま	595 22.0
30	火	コッペパン　牛乳　ポークビーンズ もやしのソテー　バナナ	ぶたにく まめ		こまつな	もやし バナナ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	654 25.9
31	水	ごはん　牛乳　鶏ごぼう汁 魚のバーベキューソース　塩もみ野菜	とりにく あぶらあげ ホキ		ねぎ	ごぼう　こんにゃく しいたけ　りんご　たまねぎ しょうが　にんにく　キャベツ　きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	610 24.5

※栄養価は、中学年（3、4年生）の値です。

10月10日の「目の愛護デー」の行事食として10月10日（水）の献立にビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を実施します。その他、ビタミンAを多く含む「かぼちゃ」や「小松菜」を使用します。
また、季節の献立として「大学芋」「きのこカレーライス」「秋の含め煮」「さつまいもごはん」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れていま

☆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** ・・・ 米、牛乳、だいこん、ねぎ、パセリ、アスパラ、ほうれんそう、れんこん、さつまいも
- **長崎県産** ・・・ たまねぎ、きゅうり、しょうが、えのきたけ、エリンギ、しいたけ、みかん