

献立表

| 日  | 曜 | 毎日                                                                                  | 主食                                                                                          | 献立名                               | 食 品 名 と 働 き                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                |                | エネルギー<br>たんぱくしつ |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
|    |   |                                                                                     |                                                                                             |                                   | からだ<br>体をつくる(あか)                                                                                              |                                                                                     | からだ<br>体の調子をととのえる(みどり)                                                                                   |                                                                                                                      | からだ<br>熱や力をつくる(きいろ)                                                                                            |                |                 |
|    |   |                                                                                     |                                                                                             |                                   | 1群                                                                                                            | 2群                                                                                  | 3群                                                                                                       | 4群                                                                                                                   | 5群                                                                                                             | 6群             |                 |
| 1  | 木 |    | <br>コッペ    | からうどん アーモンドあえ                     | <br>鶏肉<br>かまぼこ               |    | <br>ねぎ                | <br>白菜<br>きゅうり                    | <br>もちきんちゃく<br>砂糖<br>うどん    | アーモンド          | 646<br>25.7     |
| 2  | 金 |    | <br>小麦     | 野菜わん ゆかりあえ<br>ししゃも磯辺フリッター アセロラゼリー | <br>鶏肉<br>ししゃも<br>豆腐<br>かまぼこ |    |                       | <br>白菜<br>ごぼう<br>しめじ 大根           | <br>小麦                      | ごま油            | 588<br>21.2     |
| 5  | 月 |    | <br>小麦     | ちんげんさいスープ ごまあえ<br>さんまみぞれ煮         | <br>たまご<br>鶏肉                |    | <br>ちんげん<br>ほうれん草     | <br>白菜                            | <br>小麦<br>片栗粉<br>砂糖         | ごま             | 577<br>22.4     |
| 6  | 火 |    | <br>コッペ    | さつまいもシチュー コールスローサラダ<br>バナナ        | <br>鶏肉                       |    | <br>パセリ               | <br>キャベツ コーン<br>バナナ               | <br>さつまいも<br>砂糖             | 油              | 641<br>23.1     |
| 7  | 水 |    |            | マーボー豆腐 小いわしたつたあげ<br>くるみあえ         | <br>あひびきにく<br>焼き豆腐<br>みそ     |    | <br>ねぎ<br>ほうれん草       | <br>ほししいたけ<br>しょうが もやし            | <br>砂糖<br>片栗粉               | 油              | 688<br>29.6     |
| 8  | 木 |    | <br>たまご    | タイピーエン りんかけ大豆 りんご<br>チーズ          | <br>豚肉<br>大豆                 |    | <br>ねぎ                | <br>キャベツ もやし<br>えりんぎ<br>りんご       | <br>春雨<br>砂糖<br>片栗粉         | 油<br>ごま油       | 605<br>27.5     |
| 9  | 金 |    |            | みそしる 厚焼き卵 浦上そばろ                   | <br>豆腐<br>みそ<br>豚肉<br>てんぷら 卵 |    | <br>いんげん              | <br>だいこん<br>ごぼう<br>もやし            | <br>こんにゃく<br>砂糖             | ごま油            | 618<br>23.9     |
| 12 | 月 |   | <br>小麦    | かくれんぼカレー わかめサラダ パイン               | <br>豚肉<br>大豆                |   |                      | <br>グリーンピース<br>キャベツ パイン<br>りんご   | <br>小麦<br>じゃがいも            | 油              | 674<br>22.2     |
| 13 | 火 |  | <br>食パン  | お魚餃子 中華スープ ピーナッツあえ<br>りんごジャム      | <br>えび団子<br>お魚餃子           |  | <br>ねぎ<br>ほうれん草     | <br>もやし<br>しめじ キャベツ             | <br>春雨<br>砂糖<br>ジャム       | ピーナッツ          | 611<br>25.5     |
| 14 | 水 |  |          | 手巻きごはん すまし汁 みかん                   | <br>あひびきにく<br>納豆<br>魚そうめん  |  | <br>ねぎ              | <br>しょうが きゅうり<br>白菜<br>みかん      | <br>砂糖                    | 油              | 605<br>23.6     |
| 15 | 木 |  | <br>コッペ  | チーズオムレツ コンソメスープ<br>りんごサラダ         | <br>ベーコン<br>チーズオムレツ        |  | <br>パセリ             | <br>コーン<br>キャベツ きゅうり<br>りんご     | <br>マカロニ<br>じゃがいも<br>砂糖   | 油              | 617<br>24.8     |
| 16 | 金 |  |          | ぎゅうにく 牛肉と大根のべっこ煮 茎わかめの酢の物         | <br>牛肉<br>厚揚げ              |  | <br>いんげん            | <br>だいこん<br>きゅうり                | <br>こんにゃく<br>砂糖           | 油<br>ごま油       | 651<br>18.9     |
| 19 | 月 |  |          | 豚汁 ブロッコリーおひたし さば塩焼き<br>オレンジ       | <br>豚肉<br>厚揚げ<br>味噌<br>さば  |  | <br>ねぎ              | <br>だいこん<br>ごぼう<br>しょうが オレンジ    | <br>さといも<br>こんにゃく<br>砂糖   |                | 636<br>26.1     |
| 20 | 火 |  | <br>パン   | じゃがいもベーコン煮 フレンチサラダ                | <br>ベーコン                   |  | <br>いんげん            | <br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン         | <br>じゃがいも<br>砂糖           | 油              | 589<br>19.1     |
| 21 | 水 |  |          | 魚のカラフル揚げ 春雨汁 のりのつくだ<br>煮          | <br>豚肉<br>かまぼこ 大豆<br>シイラ   |  | <br>ねぎ              | <br>もやし<br>枝豆                   | <br>春雨<br>さつまいも<br>砂糖     | 油              | 727<br>29.2     |
| 22 | 木 |  | <br>米粉   | かぶクリーム煮 ほうれんそうソテー み<br>かん         | <br>鶏肉                     |  | <br>ブロッコリー<br>ほうれん草 | <br>かぶ<br>えりんぎ<br>みかん           |                           | 油              | 588<br>25.2     |
| 26 | 金 |  | <br>麦    | 鮭塩焼き れんこんきんぴら のっぺい汁               | <br>鶏肉<br>厚揚げ てんぷら<br>鮭    |  | <br>ねぎ<br>いんげん      | <br>しいたけ<br>だいこん<br>れんこん        | <br>さといも<br>こんにゃく 片栗粉     | 油              | 630<br>29.5     |
| 27 | 火 |  | <br>はちみつ | ポークビーンズ 大根サラダ マヨネーズ<br>りんご        | <br>豚肉<br>大豆<br>ツナ         |  | <br>トマト             | <br>だいこん<br>きゅうり レモン<br>りんご     | <br>じゃがいも<br>砂糖           | 油              | 610<br>25.7     |
| 28 | 水 |  |          | 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め<br>ひよっつるの酢の物     | <br>豚肉<br>錦糸卵              |  | <br>こまつな            | <br>えりんぎ<br>きゅうり                | <br>砂糖<br>片栗粉<br>春雨       | 油<br>ごま油<br>ごま | 623<br>24.3     |
| 29 | 木 |  | <br>バーガー | えびカツ ゆでキャベツ ソース<br>とうもろこしスープ パナナ  | <br>たまご<br>鶏肉<br>えびカツ      |  | <br>チンゲン菜           | <br>コーン<br>キャベツ<br>パナナ          | <br>片栗粉                   | 油              | 605<br>26.3     |
| 30 | 金 |  |          | あき 秋の含め煮 中華風あえもの 肉しゅうま<br>い       | <br>鶏肉<br>厚揚げ              |  |                     | <br>れんこん<br>ごぼう しめじ<br>きゅうり セロリ | <br>さといも<br>こんにゃく<br>砂糖 菜 | 油              | 699<br>24.7     |

※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 … 米、牛乳、さつまいも、パセリ、れんこん
- 長崎県産 … きゅうり、ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、しいたけ、しょうが、エ