☆ 献 立 表 ☆

平成25年度 佐世保市立Cブロック【小学校】

		18					平成25年		1 <u>77</u> 670%	
	9月、	ざいりょ ちゃにくになるもの		う <u>と</u> は からだのちょうしをととのえるもの		たらき		エネルギー (kcal)		
日曜				?	カロテンを多く	<u> </u>		たんすいかぶつおま 炭水化物 を多		
	William .	たんぱく	っつ おおふく 質を 多く含む	カルンワムを ぉぉふく 多く含む	カロテンを多く ふく 含む	ビタミン	_{おおふく} を 多く含む	灰水化物 を多 ふく く含む		しつ たんぱく質(g)
2	sovety til				<u> </u> 音む	<u>\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\</u>	_{えだまめ} 枝豆 にんにく		む ぁぶぅ 油	690
		(_	油	
(月)	フルーツポンチ				かぼちゃ	みかん パ	イン もも	tiế 麦		18.5
3	^{こめこ} ***********************************	かまぼこ	だいず 大豆				もやし	かたくりこ	あぶら 油	629
(火)	きなこ豆 野菜ジュース	てんぷら	大豆きなこ		ピーマン			さとう 砂糖 ちゃんぽん		28.3
							<u> </u>			00.4
4	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	あいびき肉	みそ		156		エリンギ		ごま油	684
(水)	アーモンドあえ なし	とうふ 豆腐		3	ほうれん草	もやし し	ようが なし	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	アーモンド	29.8
5	ぎゅうにゅう はるさめじる ごはん 牛乳 春雨汁	かまぼこ	RA		 ピーマン	<u></u>	なす	ひ きょう 砂糖	あぶら 油	610
(木)	さんまの塩焼き なすのそぼろ炒め	المارين المارين	A+ (+)		あか 赤ピーマン			はるさめ 春雨	Щ	21.2
(71-7		200	(さんま)	わかめ	赤ヒーマン	1-NI-\	しょうが	春 附		
6	パーカーハウスパン 牛乳 ミネストローネ	ベーコン	(あぶら 油	659
(金)	とんかつ ゆでキャベツ 1食ソース 棒チーズ			<u>し</u> チーズ	トマト	W/		じゃがいも		25.8
9		ナルバナカ	0.0	<i>□</i>			1 - 1 1- 11 1	さら 砂糖	あぶら 油	665
(月)				昆布			こんにゃく			22.8
(J)		てんぷら)	昆布	いんげん			じゃがいも	ごま油	22.0
10	しょく ぎゅうにゅう ぎ やさい 食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ	<u> </u>	あいびき肉	—		ルタス	、バナナ		あぶら 油	617
(火)		ミックスビー				とうもろこし	にんにく			25.6
4.4					#4			た たう	あぶら	600
11	ぎゅうにゅう とうがん い ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ	えびボール					にんにく しょうが	4.4.711=	油	623
(水)	チンジャオロースー 冷凍洋なし		V		^{こまつな} 小松菜 ピーマン	えのきたけ もやし	ヤングコーン 洋なし	かたくりこ 片栗粉	ごま油	24.0
12	とうもろこしごはん 牛乳 すまし汁	この とうご 豆腐	_{、 あか} す 赤かまぼこ	—		とうもろこし	ו אוי 🎍	\odot	あぶら 油	627
(木)	さわらの天ぷら 塩もみきゅうり	Cum ?	(さわら)			えだまめ 枝豆	5		/Щ	24.9
		,		わかめ		校立 🥨			4 313	
13	コッペパン 牛乳 貝柱のシチュー	Į Ž	かいばしら 貝柱		🥕 パセリ		エリンギ		あぶら 油	645
(金)	キャベツのソテー キウイ	ウィ	′ンナー		ほうれん草		キウイ	じゃがいも		25.9
16	i									
(月)				敬老0	り日					
					<u> </u>	l 100		a \$23	あぶら	674
17		ベーコン		7			レタス	砂糖	あぶら 油	674
(火)	チーズオムレツ アスパラのサラダ チョコジャム			チーズ	アスパラガス	とうもろこし		じゃがいも ジャム		24.2
18	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳	9	_{あつあ} 厚揚げ			こんにゃく	, L.W.I°.	で みない 砂糖	あぶらあぶら ごま油 油	652
(水)	ピーナッツナムル	00	7-190-7		ねぎ にら	もやし	ごぼう	がたくりこ	ピーナッツ	23.1
		•			140 1-5	0.0	こはノ	_		
19	ごはん 牛乳 さといもの含め煮		てんぷら	塗わかめ		とうがん		砂糖		658
(木)	望わかめの酢のもの 冷凍みかん)"	しらす干し	いんげん	こんにゃく(みかん	さといも	ごま油	22.8
20	パインパン 牛乳 わんたん汁	RA	かまばっ		<u>^</u> L → 1	<u></u>	もやし	9	ぁぶら ごま油	650
(金)	いそべ		かまぼこ		トマト		もべし		」 あぶら 油	25.1
\ 11 /	ししゃもの磯辺フリッター トマト			ししゃも	ほうれん草	İ		ワンタン	油	20.1
23				しゅうぶん	ν Δ					
(月)				秋分0	ノロ					
24	たまご ぎゅうにゅう 卵パン 牛乳 カレービーンズ	(だいず 大豆				とうもろこし	び さとう 砂糖	あぶら 油	674
(火)	ごまドレッシングサラダ	•	ツナ		かぼちゃ	レモン		じゃがいも	ごま	28.4
		あ			16 J t-			_	あぶら	007
25	ごはん 牛乳 みそ汁	うす揚げ	みそ			もやし	にがうり		油	627
(水)	豆腐チャンプルー オレンジ		とうふ豆腐		た _{まつな} 小松菜	なす 🂍	オレンジ	さといも	ごま油	24.2
26	い むぎ きゅうにゅう わかめ入り麦ごはん 牛乳	かまぼこ				とうがん	はくさい 白菜	○ 髪	あぶら 油	635
(木)	やさい なんぱんづ 野菜わん あじの南蛮漬け	n side	+ 1:1		ا ا	~		さとう砂糖	/四	22.6
		20	(あじ)	わかめ	ピーマン	ごぼう 🍏	しいたけ			
27	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳	あいびき肉			/ トマト	にんにく 🥨	しめじ	できる 砂糖	あぶら 油	668
(金)	」 なす入りミートスパゲティ りんごサラダ			チーズ	ほうれん草	なす 🦰	りんご	スパゲティ		25.9
30	ぎゅうにゅう	_	あつあ	<i>□</i>		-	•		あぶら	661
			^{あつあ} 厚揚げ	- <i>λω</i> δί		i 🥒	しいたけ	砂糖		
(月)	五目煮春雨の酢のもの		プてんぷら	こんぶ 昆布	いんげん	れんこん		じゃがいも 春雨	ごま	24.2

☆**給食で使用している食材**☆ ※時期や天候、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、なす、パセリ、アスパラガス、ほうれん草、とうがん、冷凍みかん
- ●長崎県産 ··· たまねぎ、きゅうり、にがうり、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、しょうが、しらす干し、わかめ

<u>生活リズムをととのえましょう!!</u>

9月はまだ暑い日が続きます。運動会もありますね。草猿・草起き・朝ごはんを苧り、3 食きちんと食べて、元気に過ごしましょう。

☆ 献 立 表 ☆

平成25年度 佐世保市立Cブロック【中学校】

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・											
	9月	材 血や肉になる	<u>料</u> 5の	休の調	<u>と </u> 子をととのえるもの	<u>き</u> 熱や力になるもの		エネルギー (kcal)			
日曜		たんぱく質を多く含む		カロテンを多く 含む	!	炭水化物 を多く含む	 !	たんぱく質(g)			
2	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳				なす 枝豆 にんにく		油	877			
(月)	フルーツポンチ			かぼちゃ	みがん パイン もも	麦	,,,,	22.3			
3	米粉パン 牛乳 やきそば	かまぼこ 大豆 🦳			もやし	片栗粉	油	824			
(火)	きなこ豆 野菜ジュース	てんぷら きなこ 🍪		ピーマン		砂糖 ちゃんぽん		36.9			
4	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	あいびき肉 みそ	—	<i>/</i> 156	エリンギ	\bigcirc	ごま油	877			
(水)	アーモンドあえ なし	豆腐		ほうれん草	もやし しょうが なし	砂糖 片栗粉	アーモンド	36.9			
5	」 ごはん 牛乳 春雨汁	かまぼこ		ペ ーマン	人 なす	砂糖	油	808			
(木)	さんまの塩焼き なすのそぼろ炒め	なる (さんま)	かかめ	赤ピーマン	にんにく しょうが	春雨		28.0			
6	パーカーハウスパン 牛乳 ミネストローネ	ベーコン					油	820			
(金)	とんかつ ゆでキャベツ 1食ソース 棒チーズ		-X	トマト		じゃがいも		30.7			
9	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮				▲こんにゃく	砂糖	油	855			
(月)	千草焼き 昆布サラダ	てんぷら	昆布	いんげん		じゃがいも	ごま油	28.5			
10	 食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ	あいびき肉	_	<u></u>	<i>└</i> レタス バナナ		油	742			
(火)	チリコンカーン バナナ	ミックスビーンズ			とうもろこし にんにく		/Щ	30.9			
11	ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ	えびボール	$\overline{}$	赤ピーマン	人 とうがん にんにく しょうが	砂糖	油	776			
(水)	チンジャオロースー 冷凍洋なし	(-66-)			えのきたけ もやし ヤングコーン 洋なし		ごま油	29.4			
		•		<u></u>		717133		734			
	とうもろこしごはん 牛乳 すまし汁 さわらの天ぷら 塩もみきゅうり	豆腐赤かまぼこ	わかめ		とうもろこし しめじ		油	28.6			
		うす揚げ (さわら)	わかめ	•	枝豆 🧼 🥖						
	コッペパン 牛乳 貝柱のシチュー	貝柱		パセリ	i 💚 🦳		油	745			
-	キャベツのソテー キウイ	ウインナー		ほうれん草	キウイ	じゃがいも		30.6			
(月)	敬老の日										
17	食パン 牛乳 コンソメスープ	ベーコン		<u> </u>	レタス 🥼	○ 砂糖	油	761			
(火)	チーズオムレツ アスパラのサラダ チョコジャム		し <mark>る</mark> り チーズ	アスパラガス	とうもろこし	じゃがいも ジャム		27.3			
18		厚揚げ	<i>□</i>		こんにゃく 🔥 しめじ	砂糖	ごま油 油	824			
	ピーナッツナムル			ねぎ にら		万栗粉	ピーナッツ	28.3			
19		た てんぷら	A ≢hhh		とうがん	砂糖	油	825			
(木)	茎わかめの酢のもの 冷凍みかん	This s	茎わかめ	_	こんにゃくみかん	さといも	ごま油	28.3			
20	パインパン 牛乳 わんたん汁	()	_					857			
	ししゃもの磯辺フリッター トマト	かまぼこ	ししゃも	トマト	もやし		ごま油	33.4			
	ししてもの展辺ノワツダー・ドマト		ししやも	ほうれん草		ワンタン	油				
(月)			秋分0	り日							
	L たまご ぎゅうにゅう 卵パン 牛乳 カレービーンズ	だいず 大豆	<i>→</i>	<u>~</u>	とうもろこし	び さとう 砂糖	あぶら 油	912			
	ゴまドレッシングサラダ	大豆 ツナ		かぼちゃ	レモン	じゃがいも	ごま	37.3			
25		· 						796			
	ごはん 牛乳 みそ汁 豆腐チャンプルー オレンジ	うす揚げ みそ 豆腐			もやし にがうりなす オレンジ	さといも	油 ごま油	790 29.7			
				~		<u></u> かぎ					
26	わかめ入り麦ごはん生乳	かまぼこ			とうがん 首菜	できます。 まとう。	あぶら 油	801 27.2			
	野菜わんあじの南蛮漬け	(あじ)	わかめ	ピーマン	ごぼう しいたけ	砂糖					
27	黒砂糖パン 牛乳	あいびき肉		/ F4F	にんにく 🕠 しめじ	砂糖	油	820			
(金) L	なす入りミートスパゲティ りんごサラダ		チーズ	ほうれん草	なす りんご	スパゲティ		31.4			
30	ごはん 牛乳	厚揚げ		≠	こんにゃく /しいたけ	砂糖	油	831			
(月)	五目煮 春雨の酢のもの	厚揚げてんぷら	昆布	いんげん	れんこん	じゃがいも 春雨	ごま	29.4			

☆給食で使用している食材☆ ※時期や天候、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、なす、パセリ、アスパラガス、ほうれん草、とうがん、冷凍みかん
- ●長崎県産・・・・ たまねぎ、きゅうり、にがうり、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、しょうが、しらす干し、わかめ

生活リズムをととのえましょう!!

9月はまだ暑い日が続きます。運動会もありますね。早寝・早起き・朝ごはんを守り、3 食きちんと食べて、元気に過ごしましょう。