

献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック【小学校】

日曜	9月	ざ い り よ う と は た ら き		ち や に く に な る も の		か ら だ の ち ょ う し を と と の え る も の		ね つ や ち か ら に な る も の		エネルギー	
		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	たんすいかぶつお炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	たんぱく質(g)		
2 (月)	なつやさい 夏野菜カレー(麦ごはん)	むぎ 牛乳				かぼちゃ	なす 枝豆	にんにく		あぶら油	690
3 (火)	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	やきそば	かまぼこ	大豆		ピーマン	もやし		あぶら油	629
4 (水)	きなこ豆	野菜ジュース	てんぷら	きなこ		ほうれん草	もやし	しょうが	なし	砂糖	28.3
5 (木)	ごはん	牛乳	春雨汁	かまぼこ		わかめ	ピーマン	なす		あぶら油	610
6 (金)	さんまの塩焼き	なすのそぼろ炒め			チーズ	トマト		もやし		あぶら油	659
9 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮	あいびき肉		いんげん		こんにゃく		あぶら油	665
10 (火)	食パン	牛乳	せん切り野菜のスープ		あいびき肉		レタス	バナナ		あぶら油	617
11 (水)	ごはん	牛乳	冬瓜入りスープ	えびボール		小松菜	とうがん	にんにく		あぶら油	623
12 (木)	とうもろこしごはん	牛乳	すまし汁		あか赤かまぼこ		とうもろこし	しめじ		あぶら油	627
13 (金)	コッペパン	牛乳	貝柱のシチュー		ウインナー	パセリ	エリンギ	キウイ		あぶら油	645
16 (月)	敬老の日										
17 (火)	食パン	牛乳	コンソメスープ	ベーコン		チーズ	アスパラガス	とうもろこし		あぶら油	674
18 (水)	牛丼	牛乳	ピーナッツナムル				こんにゃく	しめじ		あぶら油	652
19 (木)	ごはん	牛乳	さといもの含め煮		てんぷら		とうがん	みかん		あぶら油	658
20 (金)	パインパン	牛乳	わんたん汁			トマト	もやし			あぶら油	650
23 (月)	秋分の日										
24 (火)	たまご	牛乳	カレービーンズ			かぼちゃ	レモン	とうもろこし		あぶら油	674
25 (水)	ごはん	牛乳	みそ汁	うす揚げ	みそ		もやし	にがうり		あぶら油	627
26 (木)	わかめ入り麦ごはん	牛乳	野菜わん	かまぼこ		わかめ	ピーマン	ごぼう		あぶら油	635
27 (金)	黒砂糖パン	牛乳	なす入りミートスパゲティ	あいびき肉		ほうれん草	にんにく	しめじ		あぶら油	668
30 (月)	ごはん	牛乳	五目煮		てんぷら	いんげん	こんにゃく	しいたけ		あぶら油	661

☆給食で使っている食材☆ ※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。

献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック【中学校】

日曜		材 料 と 働 き						エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの		体の調子をととのえるもの		熱や力になるもの		
		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	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
2 (月)	夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ				なす 枝豆 にんにく みかん パイン もも		油	877 22.3
3 (火)	米粉パン 牛乳 やきそば きなこ豆 野菜ジュース	かまぼこ 大豆 てんぷら きなこ 			 	 砂糖 ちゃんぽん	油	824 36.9
4 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 アーモンドあえ なし	あいびき肉 みそ 豆腐		 ほうれん草	 もやし しょうが なし	 片栗粉	ごま油 アーモンド	877 36.9
5 (木)	ごはん 牛乳 春雨汁 さんまの塩焼き なすのそぼろ炒め	かまぼこ 		 赤ピーマン	 にんにく しょうが	 春雨	油	808 28.0
6 (金)	パーカーハウスパン 牛乳 ミネストローネ とんかつ ゆでキャベツ 1食ソース 棒チーズ	ベーコン 			 		油	820 30.7
9 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 千草焼き 昆布サラダ	あいびき肉 			 	 じゃがいも	油 ごま油	855 28.5
10 (火)	食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ チリコンカーン パナナ	 あいびき肉 ミックスビーンズ			 パナナ とうもろこし にんにく		油	742 30.9
11 (水)	ごはん 牛乳 冬瓜入りスープ チンジャオロースー 冷凍洋なし	えびボール 		 小松菜 ピーマン	 えのきたけ もやし ヤングコーン 洋なし	 片栗粉	油 ごま油	776 29.4
12 (木)	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 うす揚げ 			しめじ 枝豆 		油	734 28.6
13 (金)	コッペパン 牛乳 貝柱のシチュー キャベツのソテー キウイ	貝柱 ウインナー		 ほうれん草	 キウイ		油	745 30.6
16 (月)	敬老の日							
17 (火)	食パン 牛乳 コンソメスープ チーズオムレツ アスパラのサラダ チョコジャム	ベーコン 			 とうもろこし 	 砂糖 じゃがいも ジャム	油	761 27.3
18 (水)	牛丼 牛乳 ピーナッツナムル			 にら	ごんにやく しめじ もやし 	 片栗粉	ごま油 油 ピーナッツ	824 28.3
19 (木)	ごはん 牛乳 さといもの含め煮 茎わかめの酢のもの 冷凍みかん	 てんぷら	 しらす干し		 ごんにやく 	 さといも	油 ごま油	825 28.3
20 (金)	パインパン 牛乳 わんたん汁 ししゃもの磯辺フリッター トマト			 ほうれん草			ごま油 油	857 33.4
23 (月)	秋分の日							
24 (火)	 パン  牛乳 カレービーンズ ごまドレッシングサラダ	 だいず ツナ			 レモン 	 じゃがいも	あぶら ごま	912 37.3
25 (水)	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 			もやし  なす 	 さといも	油 ごま油	796 29.7
26 (木)	わかめ入り麦ごはん  牛乳   野菜わん あじの  南蛮漬け	かまぼこ 			 ごぼう 	 小麦 	あぶら 油	801 27.2
27 (金)	黒砂糖パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ りんごサラダ	あいびき肉		 ほうれん草	にんにく  なす 	 スパゲティ	油	820 31.4
30 (月)	ごはん 牛乳 五目煮 春雨の酢のもの	てんぷら			ごんにやく れんこん	 じゃがいも 春雨	油 ごま	831 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。