

献立表

平成25年度 佐世保市立Cブロック【小学校】

日曜	10月	ざ い り よ う と は た ら き							エネルギー (kcal)
		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			
		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	たんすいかぶつお糖 炭水化物を多 く含む	しつ おおふく 脂質を多く含 む	たんぱく質(g)	
1 (火)	黒砂糖パン 牛乳 コンソメスープ オムレツ もやしのソテー ゼリー	ベーコン		パセリ あか 赤ピーマン	とうもろこし もやし	マカロニ ゼリー	あぶら 油	598 22.2	
2 (水)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ししゃもフライ 甘酢キャベツ	あつあ 厚揚げ		ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ	かたくりこ 片栗粉 さと 里いも さとう 砂糖	あぶら 油 ごま	653 23.9	
3 (木)	ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め バナナ	えびボール 豆腐		チンゲン菜	はくさい バナナ もやし にんにく	さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油 ごま油	650 24.6	
4 (金)	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ フレンチサラダ	まめ 豆ペースト		パセリ	とうもろこし パイン	さとう 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	652 24.6	
7 (月)	麦ごはん 牛乳 中華スープ プルコギ	かまぼこ		ねぎ にら	はくさい にんにく	さとう 砂糖 むぎ 麦 はるさめ 春雨	あぶら ごま油 さとう 砂糖 油	618 21.7	
8 (火)	コッペパン 牛乳 五目うどん ブロッコリーのサラダ オレンジ	てんぷら うす揚げ		ねぎ	ごぼう ブロッコリー とうもろこし オレンジ	さとう 砂糖 うどん	あぶら 油	636 24.7	
9 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 おかか炒め	かまぼこ かつお節 高野豆腐		こまつな 小松菜	エリンギ グリーンピース れんこん	さとう 砂糖 じゃがいも	あぶら ごま油 ごま	627 24.7	
10 (木)	にんじんごはん 牛乳 野菜わん いかの天ぷら アーモンドあえ	豆腐 いか		ほうれん草	だいこん しめじ	さとう 砂糖	あぶら 油 アーモンド	621 22.8	
11 (金)	前期終業式								
14 (月)	体育の日								
15 (火)	後期始業式								
16 (水)	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 りんごサラダ				にんにく りんご	さとう 砂糖 じゃがいも 小麦	あぶら 油	649 20.7	
17 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 かにしゅうまい ゆで野菜 しゅうまいのたれ	いか		チンゲン菜	はくさい ヤングコーン もやし しいたけ	さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら ごま油	657 24.7	
18 (金)	卵パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 だいこんサラダ みかん	ベーコン		いんげん	だいこん しめじ みかん とうもろこし	さとう 砂糖	あぶら 油	629 21.1	
21 (月)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 魚のレモンソースあえ ゆかりあえ	うす揚げ (シイラ)		ねぎ 赤じそ	ごぼう こんにゃく レモン しいたけ だいこん	さとう 砂糖	あぶら 油	619 26.5	
22 (火)	コッペパン 牛乳 ウインナーのトマト煮 ごまじゃこサラダ	ウインナー		トマト	とうもろこし	さとう 砂糖 じゃがいも	あぶら 油 ごま	640 27.0	
23 (水)	ごはん 牛乳 秋の含め煮 茎わかめの酢のもの りんご	あつあ 厚揚げ			だいこん こんにゃく れんこん もやし ごぼう しいたけ りんご	さとう 砂糖	あぶら 油 くり あぶら 砂糖 油	649 21.2	
24 (木)	さつまいもごはん 牛乳 みそ汁 さんま削り節煮 おひたし	豆腐 みそ		ねぎ	なす だいこん しめじ はくさい	さとう 砂糖	あぶら ごま	635 24.9	
25 (金)	コッペパン 牛乳 カレースパゲティ コールスローサラダ オレンジ	合いびき肉		赤ピーマン	エリンギ ほうれん草 オレンジ とうもろこし	さとう 砂糖	あぶら 油	677 25.7	
28 (月)	ごはん 牛乳 中華煮 野菜ソテー みかん	あつあ 厚揚げ てんぷら		こまつな 小松菜	こんにゃく いんげん みかん	さとう 砂糖	あぶら ごま油 あぶら 砂糖 油	644 22.3	
29 (火)	パーカーハウスパン 牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ベーコン ハンバーグ		パセリ	にんにく セロリー	さとう 砂糖	あぶら 油	648 29.0	
30 (水)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 とびうおフライ 浦上そば	豆腐 (とびうお)		ねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく もやし	さとう 砂糖	あぶら ごま あぶら 油	615 25.6	
31 (木)	きのこごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 キャベツのあえもの	うす揚げ つみれ みそ		こまつな 小松菜	えのきたけ しめじ しいたけ だいこん とうもろこし	さとう 砂糖		592 27.2	

☆給食で使っている食材☆

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。

●佐世保産… 米、牛乳、ねぎ、パセリ、ほうれん草、なす、れんこん、だいこん、さつまいも、シイラ

●長崎県産… えのきたけ、しいたけ、エリンギ、みかん、しらす干し

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	たんぱく質(g)	
1 (火)	黒砂糖パン 牛乳 コンソメスープ オムレツ もやしのソテー ゼリー	ベーコン 		 パセリ 赤ピーマン	 とうもろこし もやし	 マカロニ ゼリー	油	709 26.0	
2 (水)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 ししゃもフライ 甘酢キャベツ	 厚揚げ	 ししゃも	 ねぎ しいたけ	こんにゃく ごぼう 	 片栗粉 里いも 砂糖	油 ごま	852 30.6	
3 (木)	ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め パナナ	えびボール 豆腐 		 チンゲン菜	 はくさい パナナ もやし にんにく	 砂糖 片栗粉	油 ごま油	849 29.3	
4 (金)	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ フレンチサラダ	 豆ペースト		 パセリ	 とうもろこし  パイン	 砂糖 じゃがいも	油	763 29.2	
7 (月)	麦ごはん 牛乳 中華スープ プルコギ	かまぼこ 		 ねぎ にら	 はくさい にんにく	 麦 春雨 砂糖 油	ごま油	782 26.3	
8 (火)	コッペパン 牛乳 五目うどん ブロッコリーのサラダ オレンジ	 てんぷら うす揚げ		 ねぎ ブロッコリー	 ごぼう とうもろこし オレンジ	 砂糖 うどん	油	791 30.3	
9 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 おかか炒め	 かまぼこ かつお節 高野豆腐		 小松菜	 エリンギ グリーンピース れんこん	 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	808 31.6	
10 (木)	にんじんごはん 牛乳 野菜わん いかの天ぷら アーモンドあえ	豆腐 いか かまぼこ	 しらす干し	 ほうれん草	だいこん しめじ ごぼう はくさい もやし	 砂糖 アーモンド	油	792 28.2	
11 (金)	前期終業式								
14 (月)	体育の日								
15 (火)	後期始業式								
16 (水)	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 りんごサラダ				にんにく りんご 	 砂糖 じゃがいも 麦	油	826 25.3	
17 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 かにしゅうまい ゆで野菜 しゅうまいのたれ	 いか しゅうまい うずら卵		 チンゲン菜	はくさい ヤングコーン もやし 	 砂糖 片栗粉 ごま油	油	847 30.9	
18 (金)	卵パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 だいこんサラダ みかん	ベーコン		 いんげん	 だいこん  とうもろこし	 砂糖 じゃがいも	油	841 27.9	
21 (月)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 魚のレモンソースあえ ゆかりあえ	 うす揚げ  シイラ		 ねぎ 赤じそ	ごぼう こんにゃく レモン しいたけ だいこん	 砂糖	油	782 32.5	
22 (火)	コッペパン 牛乳 ウインナーのトマト煮 ごまじゃこサラダ	ウインナー だいち	 しらす干し	 トマト アスパラガス ブロッコリー	 とうもろこし 	 砂糖 じゃがいも	油 ごま	743 32.2	
23 (水)	ごはん 牛乳 秋の含め煮 茎わかめの酢のもの りんご	 厚揚げ	 茎わかめ		だいこん こんにゃく れんこん もやし ごぼう しいたけ りんご	 砂糖 さといも	油 くり ごま油	814 25.7	
24 (木)	さつまいもごはん 牛乳 みそ汁 さんま削り節煮 おひたし	豆腐 みそ うす揚げ  さんま	 昆布	 ねぎ	なす だいこん しめじ はくさい	 砂糖 さつまいも	ごま	760 27.9	
25 (金)	コッペパン 牛乳 カレースパゲティ ヨールスローサラダ オレンジ	合いびき肉		 赤ピーマン ほうれん草	 エリンギ オレンジ とうもろこし	 砂糖 スパゲティ	油	847 31.6	
28 (月)	ごはん 牛乳 中華煮 野菜ソテー みかん	 厚揚げ てんぷら		 小松菜 いんげん	こんにゃく   みかん	 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 ごま	815 27.1	
29 (火)	パーカーハウスパン 牛乳 ビーンズスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ベーコン ハンバーグ ミックスビーンズ	 チーズ	 パセリ	にんにく セロリー 	 砂糖	油	852 36.9	
30 (水)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 とびうおフライ 浦上そぼろ	豆腐  とびうお かまぼこ	 わかめ	 ねぎ いんげん	はくさい ごぼう こんにゃく もやし	 麦 砂糖	ごま 油	749 29.3	
31 (木)	きのこごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 キャベツのあえもの	 うす揚げ つみれ  みそ		 小松菜	えのきたけ しめじ しいたけ  だいこん とうもろこし	 砂糖		743 32.7	

☆給食で使用している食材☆

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。

●佐世保産・・・米、牛乳、ねぎ、パセリ、ほうれん草、なす、れんこん、だいこん、さつまいも、シイラ

●長崎県産・・・えのきたけ、しいたけ、エリンギ、みかん、しらす干し