



平成26年4月

献立表

佐世保市立Bブロック小学校



日	曜	献立名	食 品 名 と 働 き						エネルギー たんぱく質
			体をつくる（赤）		体の調子をととのえる（みどり）		熱や力になる（黄）		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	火	こめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに カラフルサラダ パナナ	ベーコン		にんじん いんげん 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン パナナ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	624kcal 21.8g
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さけのしおやき ブロッコリーのおひたし グレープフルーツ	タチウオ ふたにく さけ		にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ グレープフルーツ	はるさめ さとう むぎ		601kcal 31.3g
10	木	パイパン ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに オムレツ キャベツのソテー	ポークピッツ まめ たまご		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	さとう じゃがいも	あぶら	631kcal 26.3g
11	金	ごはん ぎゅうにゅう みそじる ちくわのいそべあげ ごますあえ	あつあげ みそ ちくわ		にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	さとう さといも	あぶら ごま	645kcal 24.1g
14	月	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのしょうがに くきわかめのきんぴら	さば うおそうめん ふたにく てんぷら		にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら	660kcal 26.6g
15	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ほうれんそうのソテー ウィンナー いっしょくアーモンド	とりにく ウィンナー		チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ キャベツ エリンギ	くらざとう あぶら アーモンド		584kcal 23.2g
16	水	わかめごはん ぎゅうにゅう いりとうふ ごまあえ あまなつ	あいびきにく とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ エリンギ もやし あまなつ	さとう	ごま あぶら	645kcal 29.2g
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツカクテル	ふたにく		にんじん	たまねぎ パイン りんご おうとう にんにく	むぎ ゼリー じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	703kcal 19.2g
18	金	コッパパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース アスパラサラダ	あいびきにく		にんじん ピーマン	たまねぎ アスパラ きゅうり コーン	さとう スパゲティ	あぶら	634kcal 25.1g
21	月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが わかめときゅうりのすのもの ふりかけ	ぎゅうにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	さとう じゃがいも	あぶら	618kcal 18.1g
22	火	コッパパン ぎゅうにゅう やきそば だいずといりこのあげに ミニゼリー	ふたにく ちくわ まめ てんぷら		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	ゼリー さとう ちゃんぽんめん	あぶら	635kcal 30.0g
23	水	たけのこごはん ぎゅうにゅう やさいわん あつやきたまご ゆかりあえ	とりにく たまご あぶらあげ とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ ごぼう しめじ	さとう		572kcal 24.5g
24	木	バーカーハウスパン ぎゅうにゅう コンソメスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ベーコン ハンバーグ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	さとう マカロニ		564kcal 24.6g
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボ豆腐 もやしときゅうりのナムル りんご	あいびきにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり しょうが りんご	むぎ さとう でんぷん	あぶら ラー油 ごまあぶら	627kcal 23.8g
28	月	ごはん ぎゅうにゅう ふたじる いわしのうめに おひたし オレンジ	ふたにく あつあげ みそ いわし		にんじん はねぎ ほうれんそう	だいこん キャベツ オレンジ ごぼう しょうが	さとう さといも		650kcal 27.0g
29	火	昭和の日							
30	水	ごはん ぎゅうにゅう にらたまじる ししゃもフライ アーモンドあえ	とりにく たまご		にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ もやし	さとう でんぷん	アーモンド	641kcal 25.4g

ご入学・ご進級おめでとうございます

こんなことを心がけています

1年生の給食は17日(木)
から始まります。

4月のこんだてについて



☆季節の献立として「たけのこごはん」を実施します。

☆季節の野菜・果物として、アスパラガス・春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・グレープフルーツ等を使用する予定です。

☆新入生歓迎として、人気のメニューやデザートを献立に取り入れています。

栄養所要量の確保	無添加食品の使用	栄養のバランスの考慮	味はうすめに
多種類の食品を使用	新しい献立の導入	手作り、手切りの配慮	衛生管理の徹底



平成26年4月

献立表

佐世保市立Bブロック中学校



日	曜	献立名	食 品 名 と 働 き						エネルギー たんぱく質
			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	火	米粉パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ バナナ	ベーコン		にんじん いんげん 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン バナナ	 米粉 砂糖 じゃがいも	油	778kcal 27.4g
9	水	麦ごはん 牛乳 春雨汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおひたし グレープフルーツ	タチウオ 豚肉 鮭		にんじん 菜ねぎ ブロッコリー	たまねぎ グレープフルーツ	 春雨 砂糖 むぎ		738kcal 35.6g
10	木	パイパン 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ キャベツのソテー	ポークビッツ 豆 たまご		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	 砂糖 じゃがいも	油	794kcal 32.3g
11	金	ごはん 牛乳 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ	厚揚げ みそ ちくわ		にんじん わかめ	たまねぎ もやし きゅうり	 砂糖 さといも	油 ごま	864kcal 33.5g
14	月	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのしょうが煮 茗わかめのきんぴら	さば 魚そうめん 豚肉 てんぷら		にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ	 砂糖	油 ごま油	849kcal 33.6g
15	火	黒砂糖パン 牛乳 とうもろこしのスープ ほうれん草のソテー ウィンナー 一食アーモンド	鶏肉 ウィンナー		チンゲンサイ にんじん ほうれん草	コーン たまねぎ キャベツ エリンギ	 でんぷん	くろざとう 油 アーモンド	772kcal 29.9g
16	水	わかめごはん 牛乳 炒り豆腐 ごまあえ あまなつ	あいびき肉 豆腐 かまぼこ		にんじん 菜ねぎ こまつな	たまねぎ エリンギ もやし あまなつ	 砂糖	ごま 油	821kcal 36.3g
17	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツカクテル	豚肉		にんじん	たまねぎ パイン りんご おうとう にんにく	 麦 ゼリー じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	894kcal 23.2g
18	金	コッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース アスパラサラダ	あいびき肉		にんじん ピーマン	たまねぎ アスパラ きゅうり コーン	 砂糖 スパゲティ	油	754kcal 29.7g
21	月	ごはん 牛乳 肉じゃが わかめときゅうりの酢の物 ふりかけ	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	 砂糖 じゃがいも	油	776kcal 21.6g
22	火	コッペパン 牛乳 やきそば 大豆といりこの揚げ煮 ミニゼリー	豚肉 ちくわ 豆 てんぷら		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	 ゼリー 砂糖 ちゃんぽんめん	油	770kcal 36.0g
23	水	たけのこごはん 牛乳 野菜わん 厚焼き卵 ゆかりあえ ヨーグルト	鶏肉 たまご 油あげ とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ きゅうり たまねぎ ごぼう しめじ	 砂糖		785kcal 32.1g
24	木	バーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ 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		にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	 砂糖 マカロニ		779kcal 34.5g
25	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル りんご	あいびき肉 豆腐 みそ		にんじん 菜ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり しょうが りんご	 麦 砂糖 でんぷん	油 ラー油 ごま油	802kcal 29.0g
28	月	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの梅煮 おひたし オレンジ	豚肉 厚揚げ みそ いわし		にんじん 菜ねぎ ほうれん草	だいこん キャベツ オレンジ ごぼう しょうが	 砂糖 さといも		824kcal 32.9g
29	火	昭和の日							
30	水	ごはん 牛乳 にらたま汁 ししゃもフライ アーモンドあえ	鶏肉 たまご		にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ もやし	 砂糖 でんぷん	アーモンド	831kcal 32.4g

ご入学・ご進級おめでとうございます

こんなことを心がけています

4月のこんだてについて

☆季節の献立として「たけのこごはん」を実施します。

☆季節の野菜・果物として、アスパラガス・春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいも・グレープフルーツ等を使用する予定です。

☆新入生歓迎として、人気のメニューやデザートを献立に取り入れています。



栄養所要量の確保	無添加食品の使用	栄養のバランスの考慮	味はうすめに
多種類の食品を使用	新しい献立の導入	手作り、手切りの配慮	衛生管理の徹底