

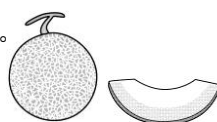
平成26年6月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	初効期 グラム
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる 1群	(緑) おもに体の調子を整える 2群	(黄) おもにエネルギーになる 3群	(青) おもに体の調子を整える 4群	(紫) おもにエネルギーになる 5群	(茶) おもに体の調子を整える 6群		
2	月		ごはん	チャーシュー豆腐 酢の物 パイン	厚揚げ 赤みそ		にら	しょうが エリンギ こんにゃく な パイン きゅうり	かたくり粉 油 さとう		654 22.6	kcal g
3	火		食パン	せん切り野菜のスープ チーズポテト キウイ	ベーコン	チーズ	パセリ	キャベツ コーン キウイ	じゃがいも 油 		605 24.2	kcal g
4	水		小魚チャーハン	チンゲン菜のスープ 厚焼き卵 ゆかりあえ	かまぼこ 厚焼き卵	しらす干し	葉ねぎ チンゲン菜	きゅうり	春雨 油 		586 23.7	kcal g
5	木		ごはん	鶏ごぼう汁 いかの天ぷら ごまあえ	いかの天ぷら 油揚げ		ほうれん草 小松菜	ごぼう しいたけ こんにゃく もやし	さとう 油 	ごま 油	637 22.5	kcal g
6	金		コッペパン	ちゃんぽん いりこのつくだ煮	かまぼこ てんぷら	いりこ	葉ねぎ	キャベツ もやし	ちゃんぽんめん さとう	アーモンド 油	587 29.8	kcal g
9	月		ごはん	わかめスープ チンジャオロースー オレシ	タチウオ団子	わかめ	赤ピーマン ピーマン	えのきたけ しょうが もやし オレンジ ヤングコーン	かたくり粉 油 さとう	ごま 油	585 24.7	kcal g
10	火		はちみつパン	ボークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	大豆	ヨーグルト	アスパラ トマト	キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも 油 さとう		655 28.3	kcal g
11	水		麦ごはん	ビーフカレー 昆布サラダ メロン	錦糸卵	昆布		キャベツ メロン	じゃがいも 油 さとう	ごま 油	705 19.2	kcal g
12	木		ごはん	白玉団子汁 ぶりの照り焼き ごま酢あえ	かまぼこ ぶりの照り焼き		葉ねぎ	ごぼう しいたけ きゅうり もやし	白玉団子 油 さとう	ごま	650 25.8	kcal g
13	金		食パン	とうもろしのスープ フライドチキン トマト いちごジャム	フライドチキン		チンゲン菜 トマト	コーン えのきたけ	ジャム 油 		620 26.5	kcal g
16	月		ごはん	豆腐の中華煮 もやしのナムル グレープフルーツ	豆腐		ほうれん草 にら	しいたけ もやし グレープフルーツ	かたくり粉 油 さとう	ごま 油	590 22.2	kcal g
17	火		コッペパン	焼きビーフン きびなごフリッター ピリ辛きゅうり	かまぼこ てんぷら	きびなご	葉ねぎ	キャベツ もやし きゅうり	ビーフン 油 さとう	ごま 油	629 26.1	kcal g
18	水		ごはん	けんちん汁 さばのみそ煮 野菜炒め	豆腐 油揚げ さばのみそ煮		葉ねぎ ピーマン	ごぼう キャベツ	さといも 油 		619 23.5	kcal g
19	木		ゆかり入り 麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物 冷凍みかん	合挽肉 てんぷら	茎わかめ	いんげん	こんにゃく きゅうり みかん	じゃがいも 油 さとう	ごま 油	672 21.3	kcal g
20	金		パンパン	ビーンズスープ オムレツ チーズ アーモンドあえ	ベーコン オムレツ ミックスビーンズ	チーズ	ほうれん草 トマト	キャベツ	マカロニ 油 さとう		601 26.1	kcal g
23	月		とうもろ こし ごはん	すまし汁 お魚コロッケ 塩もみきゅうり	お魚コロッケ 豆腐 油揚げ かまぼこ		葉ねぎ	枝豆 きゅうり コーン		油	604 23.3	kcal g
24	火		米粉パン	青じそスパゲティ ごまじゃこサラダ バナナ		しらす干し	ブロッコリー 青じそ	キャベツ しめじ バナナ	スパゲティ 油 さとう	ごま	643 26.4	kcal g
25	水		ごはん	中華煮 小松菜のおかか炒め オレンジ	うすらの卵 てんぷら		いんげん 小松菜	こんにゃく もやし オレンジ	じゃがいも 油 さとう	ごま 油	649 22.2	kcal g
26	木		麦ごはん	みそ汁 あじの塩焼き 甘酢あえ	あじの塩焼き 厚揚げ 麦みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	切干大根 なす えのきたけ きゅうり	さとう 油 	ごま	605 24.0	kcal g
27	金		パーカー ハウス パン	ごぼうのポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ 豆ペースト		パセリ	キャベツ ごぼう	じゃがいも 油 さとう	ポタージュ ペースト	637 29.1	kcal g
30	月		ひじきご はん	野菜わん えびシュウマイ おひたし	大豆 油揚げ かまぼこ シュウマイ	ひじき	いんげん 葉ねぎ ほうれん草	はくさい れんこん しめじ	さといも 油 さとう		596 24.2	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g

<今月の献立について>

- 4～10日・・・「歯と口の健康週間」で、よくかんで食べる食品やカルシウムが多く含まれる食品を使っています。
 11日・・・佐世保の柚木地区でとれたアムスメロンです。
 13日・・・佐世保でとれたトマトです。
 19日・・・佐世保でとれたみかんを冷凍にしています。



● 佐世保産の食材

なす、トマト、メロン、パセリ、みかん

● 長崎県産の食材

葉ねぎ、じゃがいも、アスパラガス、しいたけ、えのきたけ、エリンギ、きゅうり

精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
 時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。