



平成 26 年 7 月 献立表

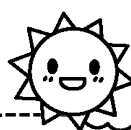
佐世保市立Bブロック小学校



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	5群	6群	
1 (火)	黒砂糖パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 おひたし 一食アーモンド	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	アーモンド	621 21.6
2 (水)	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 小いわし梅の香揚げ 茎わかめのきんぴら	とうふ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう いわしうめのかあげ くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	とうがん	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	601 22.5
3 (木)	たまごパン 牛乳 青じそスパゲティ ひじきサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし オレンジ	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	616 24.8
4 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん さばのみそ煮 もやしのごまあえ	とうふ かまぼこ さばみそに	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう えのき もやし	こめ さとう	ごま	632 25.3
7 (月)	枝豆ごはん 牛乳 オクラのスープ ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ	とりにく ポテトオムレツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ブロッコリー	えだまめ たまねぎ とうもろこし オクラ きゅうり	こめ さとう	あぶら	578 20
8 (火)	はちみつパン 牛乳 焼きそば ゆでとうもろこし 野菜ジュース	ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし やさしいジュース	はちみつパン ちゃんぽんめん	あぶら	663 27.9
9 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐チャンプルー ミニゼリー	タチウオボール ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	こまつな にら にんじん にがうり	たまねぎ	こめ はるさめ アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら	589 24.4
10 (木)	コッパン 牛乳 豆のポターージュ かぼちゃひき肉ワイ セルフサラダ ドレッシング	とりにく しょういんげんまめ かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ アスパラガス きゅうり	コッパン じゃがいも	あぶら	625 23.9
11 (金)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ なすのそぼろ炒め パナナ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ なす しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	606 18.1
14 (月)	ごはん 牛乳 家常豆腐 リャンバンウースー	ぶたにく あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	665 26.4
15 (火)	食パン 牛乳 せん切り野菜スープ チーズポテト ウィナー 冷凍みかん	とりにく ウィナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー れいとうみかん	しゃくパン じゃがいも	バター	634 24.4
16 (水)	ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 浦上そば	うおそうめん あつやきたまご ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう もやし	こめ さとう	ごま	611 24.6
17 (木)	パンパン 牛乳 五目ビーフン さわらのてんぷら ゆかりあえ	ぶたにく ちくわ てんぷら さわらてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ゆかり	パンパン ビーフン	あぶら ごまあぶら	634 27.4
18 (金)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ すいか	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きいピーマン	たまねぎ しょうが にんにく なす すいか キャベツ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	686 19.5

毎月19日は、『食育の日』です

7月の 献立について



いよいよ夏休み！
夏を元気に過ごすためには

いよいよ夏休みが始まります。長期の休みならではの計画
もいろいろと立てていることでしょう。
暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごせるよう心が
け、有意義で楽しい夏休みを過ごしましょう。

規則正しい生活	栄養のバランスのとれた食事	食品の衛生
 朝食・昼食・夕食 基礎正しい生活をし、 1日3食(朝・昼・夜)き ちんと食べましょう。	 食品の偏りがないよう にバランスよく食べま しょう。	 食中毒予防のために、 食品の衛生に気をつけま しょう。



平成 26 年 7 月 献立表

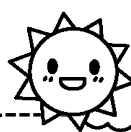
佐世保市立Bブロック中学校



日 曜 日	献 立 名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1 (火)	黒砂糖パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 おひたし ー食アーモンド	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ キャベツ	黒砂糖/パン じゃがいも 砂糖	アーモンド	769 25.9
2 (水)	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 小いわし梅の香揚げ 茎わかめのきんぴら	豆腐 豚肉 てんぷら	牛乳 いわし梅の香揚げ 茎わかめ	にんじん ねぎ いんげん	とうがん	米 さといも 砂糖	油 ごま油	766 27.8
3 (木)	たまごパン 牛乳 青じそスパゲティ ひじきサラダ オレンジ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 青じそ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし オレンジ	たまごパン スパゲティ 砂糖	油 ごま油	777 30.9
4 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん さばのみそ煮 もやしのごまあえ	豆腐 かまぼこ さばみそ煮	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ ごぼう えのき もやし	米 砂糖	ごま	812 31.8
7 (月)	枝豆ごはん 牛乳 オクラのスープ ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ポテトオムレツ	牛乳 わかめ	にんじん トマト ブロッコリー	えだまめ たまねぎ とうもろこし オクラ きゅうり	米 砂糖	油	733 24.4
8 (火)	はちみつパン 牛乳 焼きそば ゆでとうもろこし 野菜ジュース	豚肉 ちくわ てんぷら	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし 野菜ジュース	はちみつパン ちゃんぽんめん	油	807 33.8
9 (水)	ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐チャンプルー ミニゼリー	タチウオボール 豚肉・豆腐	牛乳 かつお節	小松菜 なら にんじん にがうり	たまねぎ にんにく	米 春雨 アセロラゼリー	油 ごま油	753 29.6
10 (木)	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ かぼちゃひき肉フライ セルフサラダ ドレッシング	鶏肉 白いんげん豆 かぼちゃフライ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ アスパラガス きゅうり	コッペパン じゃがいも	油	759 28.1
11 (金)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ なすのそぼろ炒め パナナ	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン・黄ピーマン	とうもろこし たまねぎ なす しょうが パナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	807 22.1
14 (月)	ごはん 牛乳 家 常 豆腐 リャンバンウースー	豚肉 厚揚げ 錦糸卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	米 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	840 32.5
15 (火)	食パン 牛乳 せん切り野菜スープ チーズポテト ウインナー 冷凍みかん	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー 冷凍みかん	食パン じゃがいも	バター	826 31.3
16 (水)	ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 浦上そばろ ヨーグルト(中のみ)	魚そうめん 厚焼き卵 豚肉 てんぷら	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	米 砂糖	ごま	835 32.3
17 (木)	パンパン 牛乳 五目ビーフン さわらのてんぷら ゆかりあえ	豚肉 ちくわ てんぷら さわら天ぷら	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ゆかり	パンパン ビーフン	油 ごま油	780 32.1
18 (金)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ すいか	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 黄ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく なす すいか キャベツ えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	864 23.6

毎月19日は、『食育の日』です 今月は18日です。

7月の 献立について



いよいよ夏休み！
夏を元気に過ごすためには

いよいよ夏休みが始まります。長期の休みならではの計画
もいろいろと立てていることでしょう。
暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごせるよう心が
け、有意義で楽しい夏休みを過ごしましょう。

規則正しい生活



基礎正しい生活をし、
1日3食(朝・昼・夜)き
ちんと食べましょう。

栄養のバランスのとれた食事



食品の偏りがないよう
にバランスよく食べま
しょう。

食品の衛生



食中毒予防のために、
食品の衛生に気をつけま
しょう。