

平成26年7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	初加りー グラム	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに熱や力になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火		コッペパン	高野豆腐のスープ とびうおフライ キャベツのソテー	ベーコン とびうおフライ 高野豆腐		小松菜 	キャベツ エリンギ 	マロニー 	油	611 27.6	kcal g	
2	水		麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル			ピーマン かぼちゃ	なす パイン 黄桃 みかん	じゃがいも ゼリー カレー粉	油	695 17.4	kcal g	
3	木		ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ	厚揚げ うすら卵 てんぷら		ブロッコリー いんげん	れんこん きゅうり ごぼう	さとう さといも	ごま 油	663 24.1	kcal g	
4	金		黒砂糖パン	やきそば ゆでとうもろこし 野菜ジュース	かまぼこ てんぷら		野菜ジュース ピーマン	キャベツ もやし コーン	めん 	油	628 25.0	kcal g	
7	月		枝豆ごはん	魚そうめん汁 ししゃもフリッター ピリ辛きゅうり	魚そうめん 	ししゃも わかめ	おくら 	しいたけ きゅうり 枝豆	さとう 	ごま ごま油 油	635 22.8	kcal g	
8	火		コッペパン	ウインナーのトマト煮 フレンチサラダ すいか	ウインナー ミックスビーンズ		トマト 	キャベツ コーン すいか	じゃがいも さとう	油	610 21.8	kcal g	
9	水		ごはん	野菜わん 豆腐チャンプルー ふりかけ	たちうお団子 豆腐		ほうれん草 にがうり	ごぼう しめじ 	さといも 	油 ごま油	621 24.3	kcal g	
10	木		ごはん	みそ汁 納豆 さんまの塩焼き 甘酢キャベツ	さんまの塩焼き 厚揚げ 麦みそ 納豆	昆布	かぼちゃ 小松菜	なす キャベツ 	さとう 	ごま	669 25.7	kcal g	
11	金		食パン	コーンポタージュ オムレツ もやしのソテー りんごジャム	オムレツ 		赤ピーマン パセリ	コーン もやし 	ポタージュ ジャム じゃがいも	油	675 27.4	kcal g	
14	月		麦ごはん	ピビンパ チンゲン菜のスープ	錦糸卵 豆腐 米みそ		ほうれん草 チンゲン菜	しょうが もやし えのきたけ	さとう 	ごま ごま油	616 22.8	kcal g	
15	火		卵パン	なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ	合挽肉 ツナ		小松菜 トマト	なす エリンギ レモン キャベツ	スパゲティ さとう	油	656 28.2	kcal g	
16	水		ごはん	肉じゃが わかめの酢の物	てんぷら 	わかめ	いんげん 	こんにゃく きゅうり 	じゃがいも さとう	油 ごま	656 28.2	kcal g	
17	木		ごはん	すまし汁 さばのしょうが煮 野菜炒め	油揚げ かまぼこ さばのしょうが煮		ほうれん草 	とうがん れんこん もやし コーン		油	643 24.1	kcal g	
18	金		ナン	ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 冷凍みかん	ベーコン 合挽肉 大豆		アスパラガス 	キャベツ 冷凍みかん	カレーパウダー じゃがいも	油	602 27.7	kcal g	
【今月の献立について】											小学校中学年基準	640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

4日(金)・・・北海道でとれたとうもろこしです。暑い季節なので、野菜ジュースをつけています。

7日(月)・・・季節の食べもの「枝豆」を使ったごはんです。
七タです。魚そうめんを使ったそうめん汁を出します。
そうめん汁の中に、夏野菜「おくら」を入れています。



8日(火)・・・季節の果物「すいか」をつけています。

9日(水)・・・「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。



10日(木)・・・納豆(7/10)の日で「納豆」をつけています。

香崎産の大豆を使用して香崎で作られた納豆です。

14日(月)・・・「ピビンパ」です。ごはんとうもろこし、野菜、卵
を混ぜて食べます。



18日(金)・・・「ナン」です。キーマカレーをつけて食べ
ます。

今月の食材について

● 佐世保産の食材

たまねぎ、かぼちゃ、アスパラガス、なす、とうがん、
にがうり、きゅうり

● 長崎県産の食材

じゃがいも、キャベツ、しょうが、えのきたけ、すいか
しいたけ、エリンギ、

※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。

平成26年7月分学校給食献立予定表 佐世保市Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	初加りー	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに熱や力になる		たんぱく質	グラム	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火		コッペパン	高野豆腐のスープ とびうおフライ キャベツのソテー	ベーコン とびうおフライ 高野豆腐		小松菜 	キャベツ エリンギ 	マロニー 	油	775 34.7	kcal g	
2	水		麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル			ピーマン かぼちゃ	なす パイン 黄桃 みかん	じゃがいも ゼリー かーめ	油	884 20.7	kcal g	
3	木		ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ	厚揚げ うずら卵 てんぷら		しらす干し ブロッコリー いんげん	れんこん きゅうり ごぼう	さとう さといも	ごま 油	848 30.0	kcal g	
4	金		黒砂糖パン	やきそば ゆでとうもろこし 野菜ジュース	かまぼこ てんぷら		野菜ジュース ピーマン	キャベツ もやし コーン	めん 	油	812 31.6	kcal g	
7	月		枝豆ごはん	魚そうめん汁 ししゃもフリッター ピリ辛きゅうり	魚そうめん 		ししゃも わかめ	おくら	しいたけ きゅうり 枝豆	さとう ごま油 油	818 28.1	kcal g	
8	火		コッペパン	ウインナーのトマト煮 フレンチサラダ すいか	ウインナー ミックスビーンズ		トマト	キャベツ コーン すいか	じゃがいも さとう	油	746 26.5	kcal g	
9	水		ごはん	野菜わん 豆腐チャンプルー ふりかけ	たちうお団子 豆腐		ほうれん草 にがうり	ごぼう しめじ 	さといも 	油 ごま油	782 29.6	kcal g	
10	木		ごはん	みそ汁 納豆 さんまの塩焼き 甘酢キャベツ	さんまの塩焼き 厚揚げ 麦みそ 納豆		かぼちゃ 小松菜	なす キャベツ 	さとう 	ごま	866 32.0	kcal g	
11	金		食パン	コーンポタージュ オムレツ もやしのソテー りんごジャム	オムレツ 		赤ピーマン パセリ	コーン もやし 	ポタージュ ジャム じゃがいも	油	818 32.9	kcal g	
14	月		麦ごはん	ビビンバ チンゲン菜のスープ	錦糸卵 豆腐 米みそ		ほうれん草 チンゲン菜	しょうが もやし えのきたけ	さとう 	ごま ごま油	779 27.9	kcal g	
15	火		卵パン	なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ	合挽肉 ツナ		小松菜 トマト	なす エリンギ レモン キャベツ	スパゲティ さとう	油	875 36.8	kcal g	
16	水		ごはん	肉じゃが わかめの酢の物	てんぷら 		わかめ いんげん	こんにゃく きゅうり 	じゃがいも さとう	油 ごま	771 23.1	kcal g	
17	木		ごはん	すまし汁 さばのしょうが煮 野菜炒め	油揚げ かまぼこ さばのしょうが煮		ほうれん草 	とうがん れんこん もやし コーン		油	826 30.4	kcal g	
18	金		ナン	ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 冷凍みかん	ベーコン 合挽肉 大豆		アスパラガス 	キャベツ 冷凍みかん	カレールウ じゃがいも	油	753 34.6	kcal g	
【今月の献立について】											中学生基準	820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

4日(金)・・・北海道でとれたとうもろこしです。暑い季節なので、野菜ジュースをつけています。

7日(月)・・・季節の食べもの「枝豆」を使ったごはんです。

七タです。魚そうめんを使ったそうめん汁を出します。

そうめん汁の中に、夏野菜「おくら」を入れています。

8日(火)・・・季節の果物「すいか」をつけています。

9日(水)・・・「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。

10日(木)・・・納豆(7/10)の日で「納豆」をつけています。

香崎産の大豆を使用して香崎で作られた納豆です。

14日(月)・・・「ビビンバ」です。ごはんとうもろこし、野菜、卵

を混ぜて食べます。

18日(金)・・・「ナン」です。キーマカレーをつけて食べ

ます。



今月の食材について

● 佐世保産の食材

たまねぎ、かぼちゃ、アスパラガス、なす、とうがん、にがうり、きゅうり

● 長崎県産の食材

じゃがいも、キャベツ、しょうが、えのきたけ、すいか、しいたけ、エリンギ

※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。