



平成 26 年 9 月 献立表

佐世保市立Bブロック小学校

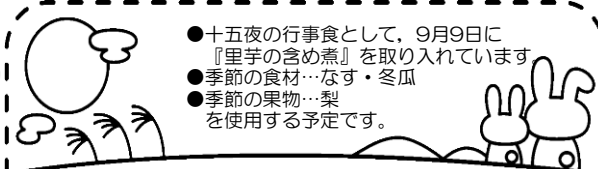


日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ビーフン汁 かにしゅうまい 甘酢キャベツ	ぶたにく かまぼこ かにシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	くろざとうパン ビーフン さとう			590 23.2
2 (火)	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め ひよっつるの酢の物	とうふ ぶたにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ ひよっつる はるさめ さとう	油		628 23.2
3 (水)	パインパン 牛乳 コンソメスープ 豆コロッケ セルフサラダ 1食ドレッシング	とりにく しらはなまめコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン マカロニ ドレッシング	油		572 21.1
4 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 切り干し大根の炒め煮 さんまの塩焼き	あつあげ てんぷら みそ さんましおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	油		653 22.7
5 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ 梨	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ とうもろこし なし	こめ むぎ じゃがいも	油		684 19.5
8 (月)	コッパン 牛乳 コーンポタージュ 野菜ソテー オレンジ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッパン オレンジ	油		596 24.5
9 (火)	ごはん 牛乳 さといもの含め煮 あじの塩焼き ごまあえ	とりにく あつあげ あじしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さといも さとう	油 ごま		663 28.9
10 (水)	コッパン 牛乳 かきあげうどん かおりあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ キャベツ	コッパン うどん かき揚げ	油		652 23.8
11 (木)	ごはん 牛乳 せん切り野菜のスープ マーボーなす 1食小魚	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ セロリー しょうが	こめ さとう でんぶん	油		608 23.9
12 (金)	五目ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 おひたし ぶどうゼリー	とりにく とうふ かまぼこ あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	れんこん たまねぎ キャベツ	こめ さとう ぶどうゼリー			601 23.7
15 (月)	***** 敬老の日 *****								
16 (火)	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロースー オレンジ	いわしだんご とうふ わかめ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが オレンジ	こめ さとう でんぶん	ごま油		652 24.6
17 (水)	ナン 牛乳 野菜スープ キーマカレー パナナ	とりにく ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく パナナ	ナン じゃがいも			580 26.8
18 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしの炒め物 ふりかけ	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう ふりかけ	油		636 21.3
19 (金)	ごはん 牛乳 とうがんのみそ汁 ひじきの炒り煮 ししゃもフライ	とうふ みそ てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ししゃもフライ ひじき	とうがん たまねぎ	こめ さとう	油		645 21.9
22 (月)	コッパン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 フレンチサラダ オムレツ	ウインナー だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッパン じゃがいも さとう	油		613 27.2
23 (火)	***** 秋分の日 *****								
24 (水)	コッパン 牛乳 和風スパゲティ ごまじゃこサラダ	ぶたにく しらすし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし	コッパン スパゲティ さとう	油 ごま		602 25.7
25 (木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 白菜のおひたし パイン	とうふ さばみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう にんじん はくさい パイン	こめ さといも さとう			625 22.8
26 (金)	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろ煮 もやしときゅうりのナムル オレンジ	あつあげ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース もやし きゅうり オレンジ	こめ さとう でんぶん	油 ごま油		639 22.4
29 (月)	食パン 牛乳 チンゲンサイのスープ すりみ揚げ 野菜サラダ(ドレッシング) りんごジャム	とりにく すりみあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ	しょうパン りんごジャム ドレッシング			657 25.3
30 (火)	ごはん 牛乳 中華煮 いわしのしょうが煮 トマト	とりにく てんぷら いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン トマト	こんにゃく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう			670 25.7

おひきせ

9月から、パン給食・米飯給食の曜日が変更になります。
パン給食…火・木曜日から月・水曜日
米飯給食…月・水・金曜日から火・木・金曜日 に変更です。

9月の
献立



- 十五夜の行事食として、9月9日に『里芋の含め煮』を取り入れています
- 季節の食材…なす・冬瓜
- 季節の果物…梨を使用する予定です。



今月使用
予定の
地場産品

【佐世保産の食材】

精白米・牛乳・煮干し・冬瓜・トマト・なす
れんこん

【長崎県産の食材】

きゅうり・ねぎ・しょうが・えのきたけ
エリンギ

学校給食では、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用するよう努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがありますので、ご了承ください。



平成 26 年 9 月 献立表

佐世保市立Bブロック中学校

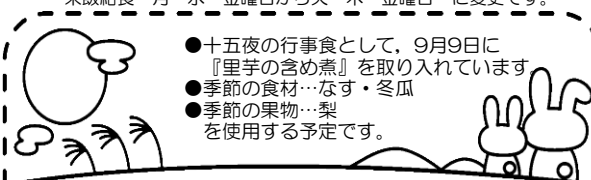


日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								栄 養 価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
1 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ビーフン汁 かにしゅうまい 甘酢キャベツ	豚肉 かまぼこ かにシュウマイ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	黒砂糖パン ビーフン 砂糖			766		
									29		
2 (火)	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め ひよっつるの酢の物	豆腐 豚肉 錦糸卵	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ きゅうり	米 ひよっつる 春雨 砂糖	油		795		
									28.4		
3 (水)	パインパン 牛乳 コンソメスープ 豆コロッケ セルフサラダ 1食ドレッシング	鶏肉 白花豆コロッケ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン マカロニ ドレッシング	油		790		
									27.2		
4 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 切り干し大根の炒め煮 さんまの塩焼き	厚揚げ てんぷら みそ さんま塩焼き	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ 切り干し大根	米 じゃがいも 砂糖	油		794		
									25.9		
5 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ 梨	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ とうもろこし 梨	米 麦 じゃがいも	油		864		
									23.7		
8 (月)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 野菜ソテー オレンジ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ どうもろこし キャベツ オレンジ	コッペパン	油		746		
									30.2		
9 (火)	ごはん 牛乳 さといもの含め煮 あじの塩焼き ごまあえ	鶏肉 厚揚げ あじ塩焼き	牛乳	にんじん インゲン ほうれん草	たまねぎ こんにゃく もやし	米 里芋 砂糖	油 ごま		823		
									33.7		
10 (水)	コッペパン 牛乳 かきあげうどん かおりあえ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	たまねぎ キャベツ	コッペパン うどん	油 かき揚げ		732		
									26.7		
11 (木)	ごはん 牛乳 せん切り野菜のスープ マーボーなす 1食小魚	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら	キャベツ たまねぎ セロリー しょうが	米 砂糖 でんぷん	油		764		
									28.8		
12 (金)	五目ごはん 牛乳 すまし汁 厚焼き卵 おひたし ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 厚焼き卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	れんこん たまねぎ キャベツ	米 砂糖 ぶどうゼリー			741		
									28.3		
15 (月)	***** 敬老の日 *****										
16 (火)	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロースー オレンジ	いわし団子 豆腐 わかめ 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ オレンジ	米 砂糖 でんぷん	ごま油		821		
									30.2		
17 (水)	ナン 牛乳 野菜スープ キーマカレー パナナ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく パナナ	ナン じゃがいも			758		
									34		
18 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしの炒め物 ふりかけ	鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 ふりかけ	油		802		
									21.9		
19 (金)	ごはん 牛乳 とうがんのみそ汁 ひじきの炒り煮 ししゃもフライ	豆腐 みそ てんぷら 油揚げ	牛乳 ししゃもフライ ひじき	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ	米 砂糖	油		842		
									27.4		
22 (月)	コッペパン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 フレンチサラダ オムレツ ナッツと小魚(中のみ)	ウインナー 大豆 オムレツ	牛乳 煮干し	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	アーモンド かぼちゃの種 油		764		
									34.2		
23 (火)	***** 秋分の日 *****										
24 (水)	コッペパン 牛乳 和風スバゲティ ごまじゃこサラダ チョコジャム(中のみ)	豚肉 しらすしほ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし	コッペパン スバゲティ 砂糖 チョコジャム	油 ごま		782		
									30.8		
25 (木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 白菜のおひたし パイン	豆腐 さばのみそ煮	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう こんにゃく 白菜 パイン	米 里芋 砂糖			795		
									28.6		
26 (金)	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろ煮 もやしときゅうりのナムル オレンジ	厚揚げ 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース もやし きゅうり オレンジ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油		807		
									27.4		
29 (月)	食パン 牛乳 チンゲンサイのスープ すりみ揚げ 野菜サラダ(ドレッシング) りんごジャム	鶏肉 すりみ揚げ	牛乳	チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ とうもろこし キャベツ	食パン りんごジャム ドレッシング			762		
									29.2		
30 (火)	ごはん 牛乳 中華煮 いわしのしょうが煮 トマト	鶏肉 てんぷら いわしの生姜煮	牛乳	にんじん インゲン トマト	こんにゃく たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖			823		
									29.8		

おひきせ

パン給食・米飯給食の曜日が変更になります。
パン給食…火・木曜日から月・水曜日
米飯給食…月・水・金曜日から火・木・金曜日 に変更です。

9月の
献立



- 十五夜の行事食として、9月9日に『里芋の含め煮』を取り入れています
- 季節の食材…なす・冬瓜
- 季節の果物…梨を使用する予定です。



今月使用
予定の
地場産品

【佐世保産の食材】

精白米・牛乳・煮干し・冬瓜・トマト・なす

【長崎県産の食材】

きゅうり・ねぎ・しょうが・えのきたけ・エリンギ

学校給食では、できる限り佐世保市産・長崎県産の食材を使用するよう努力しています。

※献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがありますので、ご了承ください。