

平成26年9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	初加減 グラム
		牛乳	主食	おかず	(赤)おもに体をつくる		(緑)おもに体の調子を整える		(黄)おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン	なす みかん 黄桃 パイナップル	カレールウ ゼリー	油	685 17.6	kcal g	
2	火	コッペパン	和風スパゲティ コールスローサラダ なし			ほうれん草	しめじ なし キャベツ コーン	スパゲティ さとう	油	616 24.1	kcal g	
3	水	ごはん	マーボー豆腐 わかめときゅうりの酢の物	合挽肉 豆腐 赤みそ	しらす干し わかめ	にら にら	しょうが きゅうり	かたくり粉 さとう	油	615 22.5	kcal g	
4	木	はいかパン	中華スープ かニューナッツとヤグ コーンの炒め物 バナナ	えび団子		小松菜 いんげん	もやし ヤングコーン エリンギ バナナ	春雨 かニューナッツ	油	587 25.8	kcal g	
5	金	ごはん	けんちん汁 さけの塩焼き なすのそぼろ炒め	さけの塩焼き 油揚げ 豆腐		赤ピーマン ピーマン	ごぼう なす しょうが	さといも さとう	油	598 27.6	kcal g	
8	月	ごはん	さと芋の含め煮 さんまのみぞれ煮 甘酢キャベツ	さんまのみぞれ煮 てんぷら		いんげん	れんこん こんにゃく キャベツ	さといも さとう	油 ごま	668 23.8	kcal g	
9	火	食パン	せん切り野菜のスープ チリコンカーン キウイ	ベーコン 合挽肉 ミックスビーンズ		トマト	キャベツ コーン キウイ		油	600 24.9	kcal g	
10	水	ごはん	豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル 冷凍洋なし	ミートボール 豆腐 かまぼこ		チンゲン菜	しいたけ もやし きゅうり 洋なし	かたくり粉 さとう	ごま油 油	634 22.3	kcal g	
11	木	はちみつパン	わんたん汁 ししゃもフリッター トマト	ししゃもフリッター		ほうれん草 トマト	もやし	ワンタン	油 ごま油	601 23.4	kcal g	
12	金	ごはん	すまし汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	豆腐 てんぷら かまぼこ 厚焼き卵		ひじき	小松菜	ごぼう えのきたけ こんにゃく	さとう 油	601 23.7	kcal g	
16	火	パインパン	じゃがいものベーコン煮 フレンチサラダ チーズ	ベーコン ミックスビーンズ		チーズ アスパラガス いんげん 黄ピーマン	キャベツ	じゃがいも さとう	油	660 23.8	kcal g	
17	水	えびピラフ	コンソメスープ スコッチエッグ 塩もみきゅうり	スコッチエッグ むきえび		トマト	しめじ 枝豆 コーン きゅうり		油	617 27.6	kcal g	
18	木	コッペパン	パンフキンポターージュ ウインナー ゆでキャベツ ケチャップ	ウインナー		かぼちゃ	キャベツ	じゃがいも ポターージュ	油	662 25.2	kcal g	
19	金	ごはん	鶏ごぼろ汁 豆腐チャンプルー オレンジ	豆腐		葉ねぎ にがうり	とうがん こんにゃく しいたけ ごぼう オレンジ	さとう 油	605 22.3	kcal g		
22	月	ごはん	肉じゃが アーモンドあえ パイナップル	てんぷら		いんげん 小松菜	こんにゃく もやし パイナップル	じゃがいも さとう	油 アーモンド	646 20.8	kcal g	
24	水	ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 おひたし	いわしの梅煮 厚揚げ 麦みそ		ほうれん草 葉ねぎ	なす コーン	さといも さとう	油	608 23.1	kcal g	
25	木	米粉パン	カレービーンズ オムレツ 昆布サラダ	オムレツ 大豆		昆布	キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう カレールウ	油	614 28.5	kcal g	
26	金	わかめ 入り麦 ごはん	野菜わん あじの南蛮漬	油揚げ あじ		わかめ ほうれん草 ピーマン	はくさい ごぼう しめじ	さとう 油	635 22.1	kcal g		
29	月	ごはん	冬瓜入りスープ ブルコギ	かまぼこ		小松菜 にら	とうがん えのきたけ	さとう ごま油	油	596 21.5	kcal g	
30	火	コッペパン	きつねうどん 野菜サラダ	油揚げ かまぼこ		わかめ ブロッコリー	きゅうり ごぼう コーン	めん さとう	油	604 25.4	kcal g	

＜今月の献立について＞

9月から、パン給食の曜日が火曜日と木曜日になります。(7月までは、火曜日と金曜日でした。)

- 1日・・・夏野菜「かぼちゃ、なす、ピーマン」を使ったカレーです。
- 2日・・・季節の果物「なし」をつけています。
- 4日・・・新しい料理「かニューナッツとヤグ コーンの炒め物」です。
- 5日・・・季節の野菜「なす」を使った「なすのそぼろ炒め」です。
- 10日・・・デザートに「冷凍洋なし」をつけています。
- 19日・・・食育の日です。佐世保でとれる「にがうり」を使った「豆腐チャンプルー」です。
- 26日・・・1年に1回給食で実施する「あじの南蛮漬」です。
- 29日・・・季節の野菜「冬瓜」を使った「スープ」です。

小学校中学年基準 640 kcal 24.0 g

● 佐世保産の食材
とうがん、なす、にがうり、トマト

● 長崎県産の食材
きゅうり、葉ねぎ、しょうが、えのきたけ、エリンギ、アスパラガス

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9月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック中学校

日	曜	こんだてめい			ほたらき						エネルギー たんぱく質	補助食 グラム	
		牛乳	主食	おかず	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン	なす みかん 黄桃 パイン	かぼちゃ ピーマン	なす みかん 黄桃 パイン	カレールー ゼリー	油	870 21.0	kcal g
2	火	コッペパン	和風スパゲティ コールスローサラダ なし			ほうれん草	しめじ なし キャベツ コーン	ほうれん草	しめじ なし キャベツ コーン	スパゲティ さとう	油	775 29.4	kcal g
3	水	ごはん	マーボー豆腐 わかめときゅうりの酢の物	合挽肉 豆腐 赤みそ	しらす干し わかめ	にら	しょうが きゅうり	しょうが きゅうり	しょうが きゅうり	かたくり粉 さとう	油	777 27.5	kcal g
4	木	はいかパン	中華スープ かニューナツとヤグ コーンの炒め物 バナナ	えび団子		小松菜 いんげん	もやし ヤングコーン エリンギ バナナ	小松菜 いんげん	もやし ヤングコーン エリンギ バナナ	春雨	油 かニューナツ	776 33.5	kcal g
5	金	ごはん	けんちん汁 さけの塩焼き なすのそぼろ炒め	さけの塩焼き 油揚げ 豆腐		赤ピーマン ピーマン	ごぼう なす しょうが	赤ピーマン ピーマン	ごぼう なす しょうが	さといも さとう	油	732 30.9	kcal g
8	月	ごはん	さと芋の含め煮 さんまのみぞれ煮 甘酢キャベツ	さんまのみぞれ煮 てんぷら		いんげん	れんこん こんにゃく キャベツ	いんげん	れんこん こんにゃく キャベツ	さといも さとう	油 ごま	876 30.9	kcal g
9	火	食パン	せん切り野菜のスープ チリコンカーン キウイ	ベーコン 合挽肉 ミックスビーンズ		トマト	キャベツ コーン キウイ	トマト	キャベツ コーン キウイ		油	730 30.1	kcal g
10	水	ごはん	豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル 冷凍洋なし	ミートボール 豆腐 かまぼこ		チンゲン菜	しいたけ もやし きゅうり 洋なし	チンゲン菜	しいたけ もやし きゅうり 洋なし	かたくり粉 さとう	ごま油 油	794 27.4	kcal g
11	木	はちみつパン	わんたん汁 ししゅもフリッター トマト	ししゅもフリッター		ほうれん草 トマト	もやし	ほうれん草 トマト	もやし	ワンタン	油 ごま油	830 31.0	kcal g
12	金	ごはん	すまし汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	豆腐 てんぷら かまぼこ 厚焼き卵	ひじき	小松菜	ごぼう えのきたけ こんにゃく	小松菜	ごぼう えのきたけ こんにゃく	さとう	油	735 27.6	kcal g
16	火	パインパン	じゃがいものベーコン煮 フレンチサラダ チーズ	ベーコン ミックスビーンズ	チーズ	アスパラガス いんげん 黄ピーマン	キャベツ	アスパラガス いんげん 黄ピーマン	キャベツ	じゃがいも さとう	油	874 30.2	kcal g
17	水	えびピラフ	コンソメスープ スコッチエッグ 塩もみきゅうり	スコッチエッグ むきえび		トマト	しめじ 枝豆 コーン きゅうり	トマト	しめじ 枝豆 コーン きゅうり		油	735 32.1	kcal g
18	木	コッペパン	パンフキンポターージュ ウインナー ゆでキャベツ かつぱ	ウインナー		かぼちゃ	キャベツ	かぼちゃ	キャベツ	じゃがいも	油 ポターージュ	866 32.3	kcal g
19	金	ごはん	鶏ごぼう汁 豆腐チャンプルー オレンジ	豆腐		葉ねぎ にがうり	とうがん しいたけ ごぼう オレンジ	葉ねぎ にがうり	とうがん しいたけ ごぼう オレンジ	さとう	油 ごま油	771 27.3	kcal g
22	月	ごはん	肉じゃが アーモンドあえ パイン	てんぷら		いんげん 小松菜	こんにゃく もやし パイン	いんげん 小松菜	こんにゃく もやし パイン	じゃがいも さとう	油 アーモンド	813 25.1	kcal g
24	水	ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 おひたし	いわしの梅煮 厚揚げ 麦みそ		ほうれん草 葉ねぎ	なす コーン	ほうれん草 葉ねぎ	なす コーン	さといも さとう	油	767 27.8	kcal g
25	木	米粉パン	カレービーンズ オムレツ 昆布サラダ	オムレツ 大豆	昆布	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう カレールー	油	814 36.7	kcal g
26	金	わかめ 入り麦 ごはん	野菜わん あじの南蛮漬	油揚げ あじ	わかめ	ほうれん草 ピーマン	はくさい ごぼう しめじ	ほうれん草 ピーマン	はくさい ごぼう しめじ	さとう	油	796 26.5	kcal g
29	月	ごはん	冬瓜入りスープ ブルコギ	かまぼこ		小松菜 にら	とうがん えのきたけ	小松菜 にら	とうがん えのきたけ	さとう	ごま油	754 25.9	kcal g
30	火	コッペパン	きつねうどん 野菜サラダ	油揚げ かまぼこ	わかめ	フロッコリー	きゅうり ごぼう コーン	フロッコリー	きゅうり ごぼう コーン	めん さとう	油	744 31.0	kcal g

＜今月の献立について＞

9月から、パン給食の曜日が火曜日と木曜日になります。(7月までは、火曜日と金曜日でした。)

- 1日・・・夏野菜「かぼちゃ、なす、ピーマン」を使ったカレーです。
- 2日・・・季節の果物「なし」をつけています。
- 4日・・・新しい料理「かニューナツとヤグ コーンの炒め物」です。
- 5日・・・季節の野菜「なす」を使った「なすのそぼろ炒め」です。
- 10日・・・デザートに「冷凍洋なし」をつけています。
- 19日・・・食育の日です。佐世保でとれる「にがうり」を使った「豆腐チャンプルー」です。
- 26日・・・1年に1回給食で実施する「あじの南蛮漬」です。
- 29日・・・季節の野菜「冬瓜」を使った「スープ」です。

中学生基準

820 kcal
30.0 g

● 佐世保産の食材

とうがん、なす、にがうり、トマト

● 長崎県産の食材

きゅうり、葉ねぎ、しょうが、えのきたけ、エリンギ、アスパラガス

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。