



平成 26 年 10 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(kcal) たんぱく質(g)	
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ	ふたにく だいず イカ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	こめごパン ちゃんぽん さとう でんぶん	あぶら	582 29.6	
2 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 リャンパンウースー	ふたにく とうふ 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 でんぶん	あぶら	653 25.8	
3 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん あじの塩焼き 茎わかめのきんぴら りんご	タチウオボール あじのおやき ふたにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	はくさい ごぼう こんにやく りんご	たまねぎ えのきたけ さとう	あぶら	609 28.8	
6 (月)	パインパン 牛乳 ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー	ふたにく ワインナー だいず オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ エリンギ	パインパン じゃがいも	あぶら	609 27.2	
7 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 ごまあえ オレンジ ぶりかけ	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし オレンジ	グリーンピース とうもろこし ぶりかけ	こめ さとう ごま	648 22.2	
8 (水)	食パン 牛乳 さつまいものシチュー 小松菜サラダ いちごジャム	とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	レモン さつまいも いちごジャム	あぶら	651 23.6	
9 (木)	にんじんごはん 牛乳 すまし汁 さわらの天ぷら ブロッコリーのおひたし 1食まめ(中のみ)	とうふ かまぼこ さわらのてんぷら	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら	600 23.1	
10 (金)	前期終業式								
13 (月)	体育の日								
14 (火)	後期始業式								
15 (水)	コッパパン 牛乳 ラビオリスー フライドチキン アーモンドあえ 米粉のムース	ふたにく フライドチキン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ もやし ブロッコリー	とうもろこし コッパパン ラビオリ さとう ムース	あぶら アーモンド	643 29.1	
16 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の酢の物 みかん	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ みかん こまつな	きりぼしだいこん こめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら	676 26.9	
17 (金)	ごはん 牛乳 さつま汁 さばの塩焼き かおりあえ	とりにく みそ あぶらあげ さばしおやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが	こんにやく だいこん さつまいも	こめ さつまいも	595 22.1	
20 (月)	卵パン 牛乳 野菜スープ ペンネのミートソース ミニゼリー	ベーコン あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん たまねぎ にんにく	はくさい エリンギ さとう アロラゼリー	たまごパン ペンネ	あぶら 24	
21 (火)	ゆかりごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 1食小魚	ふたにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう 1しょうごきかな	にんじん ほうれんそう ゆかり	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	665 25.1	
22 (水)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん 昆布サラダ みかん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ こまつな	たまねぎ ごぼう みかん	くろざとうパン うどん さとう	あぶら	607 23.9	
23 (木)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	りんご とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	647 17.7
24 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまおかか煮 れんこんのきんぴら	とりにく たまご かまぼこ さんまおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにやく	れんこん でんぶん さとう	こめ ごま	あぶら 25.4	
27 (月)	コッパパン 牛乳 パンプキンポタージュ ウィンナー ブロッコリーサラダ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッパパン じゃがいも さとう	ポタージュベース あぶら	641 25.3	
28 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの天ぷら チンゲンサイのおかか炒め	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわしてんぷら	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく	ごぼう しめじ さとう	こめ さとう ごまあぶら	635 22.8	
29 (水)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ セルフサラダ 1食ドレッシング パナナ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	606 25	
30 (木)	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 えびシュウマイ 甘酢大根	とうふ とりにく えびシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん	はくさい さとう だいこん	こめ しらたまご さとう	634 20.9	
31 (金)	麦ごはん 牛乳 五目煮 野菜のじゃこ炒め	とりにく あつあげ いわしだんご	ぎゅうにゅう こんぶ しらすほし	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん もやし	こんにやく キャベツ さとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら 25	

●毎月19日は『食育の日』です。10月10日は『目の愛護デー』



10を横に倒すと『目』と『まゆげ』に見えることから『目の愛護デー』とされています。普段から目を大事にすることも大切です。
給食でも、9日に、目の健康を助けるとされる緑黄色野菜を使った献立にしています。

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・さつまいも・れんこん・パセリ



【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・大根・みかん

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 10 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)	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆 オレンジ 棒チーズ(中のみ)	豚肉 大豆 イカ かまぼこ	牛乳 棒チーズ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	もやし オレンジ	米粉パン ちゃんぽん 砂糖 てんぷら	油	779 40
2 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 リャンバンウースー	豚肉 豆腐 錦糸卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	エリンギ きゅうり	米 春雨 砂糖 てんぷら	ごま油	831 31.6
3 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん あじの塩焼き 茎わかめのきんぴら りんご	タチウオボール あじの塩焼き 豚肉 てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	はくさい ごぼう こんにゃく	たまねぎ えのきたけ りんご	米 砂糖	油	741 32.6
6 (月)	パインパン 牛乳 ポトフ オムレツ ほうれん草のソテー	鶏肉 ウィンナー 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ	たまねぎ エリンギ	パインパン じゃがいも	油	761 33
7 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 ごまあえ オレンジ ふりかけ	鶏肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし オレンジ	グリーンピース とうもろこし	米 砂糖 ふりかけ	油 ごま	818 27.1
8 (水)	食パン 牛乳 さつまいものシチュー 小松菜サラダ いちごジャム	鶏肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ	レモン きゅうり	食パン さつまいも いちごジャム	油	802 30.2
9 (木)	にんじんごはん 牛乳 すまし汁 さわらの天ぷら ブロッコリーのおひたし 1食まめ(中のみ)	豆腐 1食豆 かまぼこ さわら天ぷら	牛乳 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	はくさい	米 砂糖	油	748 28.8
10 (金)	前期終業式								
13 (月)	体育の日								
14 (火)	後期始業式								
15 (水)	コッペパン 牛乳 ラビオリスー フライドチキン アーモンドあえ 米粉のムース	豚肉 フライドチキン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ もやし ブロッコリー	とうもろこし	コッペパン ラビオリ 砂糖 ムース	油 アーモンド	749 34.3
16 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の酢の物 みかん	豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ みかん	切り干し大根	米 麦 砂糖 てんぷら	ごま 油	845 33.1
17 (金)	ごはん 牛乳 さつま汁 さばの塩焼き かおりあえ	鶏肉 みそ 油揚げ さば塩焼き	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが	こんにゃく だいこん	米 さつま汁	油	753 26.9
20 (月)	卵パン 牛乳 野菜スープ ペンのミートソース ミニゼリー	ベーコン 合いびき肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト	だいこん たまねぎ にんにく	はくさい エリンギ	卵パン ペン 砂糖 アセロラゼリー	油	769 31.6
21 (火)	ゆかりごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 1食小魚	豚肉 てんぷら 厚揚げ	牛乳 1食小魚	にんじん ほうれん草 ゆかり	たまねぎ	もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	839 30.3
22 (水)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん 昆布サラダ みかん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ みかん	ごぼう	黒砂糖パン うどん 砂糖	油	756 29.5
23 (木)	麦ごはん 牛乳 ボークカレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	りんご とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	816 21.4
24 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さんまおかか煮 れんこんのきんぴら	鶏肉 卵 かまぼこ さんまおかか煮	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ こんにゃく	れんこん	米 てんぷら 砂糖	油 ごま	807 31.4
27 (月)	コッペパン 牛乳 パンプキンポータージュ ウィンナー ブロッコリーサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	ポータージュベース 油	813 31.7
28 (火)	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの天ぷら チンゲンサイのおかか炒め	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく	ごぼう しめじ	米 砂糖	油 ごま油	807 28.1
29 (水)	はちみつパン 牛乳 ボークビーンズ セルフサラダ 1食ドレッシング パナナ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり パナナ	キャベツ とうもろこし	はちみつパン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	749 30.6
30 (木)	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 えびシュウマイ 甘酢大根	豆腐 鶏肉 えびシュウマイ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん	はくさい	米 白玉粉 砂糖	ごま	817 26
31 (金)	麦ごはん 牛乳 五目煮 野菜のじゃこ炒め	鶏肉 厚揚げ いわし団子	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん もやし	こんにゃく キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	837 30.7

●毎月19日は『食育の日』です。

10月10日は『目の愛護デー』



10を横に倒すと『目』と『まゆげ』に見えることから『目の愛護デー』とされています。普段から目を大事にすることも大切です。
給食でも、9日に、目の健康を助けるとされる緑黄色野菜を使った献立にしています。

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・さつま汁・れんこん・パセリ



【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・大根・みかん

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。