平成26年10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 牛乳	主食	おかず	はたらき（赤）おもに体をつくる 1群	2群	（緑）おもに体の調子を整える 3群	4群	（黄）おもにｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群	6群	エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	水	○	麦ごはん	豚　汁 さんまのおかか煮 ごまあえ	さんまのおかか煮 厚揚げ 麦みそ		葉ねぎ 小松菜	こんにゃく　もやし だいこん　ごぼう しょうが	さといも さとう	ごま	641 24.6
2	木	○	卵パン	豆のポタージュ ほうれん草のソテー バナナ	豆ペースト		ほうれん草	コーン キャベツ バナナ	ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾍﾞｰｽ じゃがいも	油	608 25.3
3	金	○	カレーピラフ	はくさいスープ ポテトオムレツ 塩もみきゅうり	ミートボール オムレツ		ピーマン	はくさい きゅうり	マロニー	油	596 21.2
6	月	○	ごはん	中華スープ 豆腐と豚肉のｵｲｽﾀｿｰｽ炒め りんご	かまぼこ　むきえび 豆腐		チンゲン菜 葉ねぎ	もやし りんご	かたくり粉 さとう	油 ごま油	600 25.3
7	火	○	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	ラーメン 大豆といりこの揚げ煮	焼き豚 大豆	いりこ	葉ねぎ	もやし たけのこ コーン	めん さとう かたくり粉	油 アーモンド	605 29.7
8	水	○	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 酢の物	合挽肉 てんぷら	昆布	いんげん	キャベツ　こんにゃく きゅうり	じゃがいも さとう	油 ごま	628 20.8
9	木	○	にんじんごはん	かきたま汁 さばの塩焼き おひたし　みかんゼリー	鶏卵　さばの塩焼き かまぼこ	しらす干し	葉ねぎ 小松菜	はくさい	ゼリー さとう かたくり粉		622 29.0
15	水	○	麦ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ パイン				しめじ　キャベツ コーン パイン	ハヤシルウ	油	667 18.5
16	木	○	黒砂糖パン	五目ビーフン かにしゅうまい ピリ辛きゅうり	かにしゅうまい かまぼこ てんぷら		ピーマン	きゅうり　キャベツ もやし	ビーフン さとう	油 ごま油 ラー油	625 24.2
17	金	○	ごはん	くりつぼ わかめのごま酢あえ みかん	厚揚げ 麦みそ	わかめ	いんげん	しいたけ　こんにゃく ごぼう　れんこん だいこん　みかん	さといも さとう くり	ごま油 ごま	671 21.9
20	月	○	ごはん	のっぺい汁 さんまの塩焼き ゆかりあえ	さんまの塩焼き 厚揚げ		葉ねぎ	こんにゃく しいたけ　ごぼう はくさい	かたくり粉 さといも	油	619 22.9
21	火	○	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 一食小魚	ウインナー	小魚	アスパラガス トマト	キャベツ　きゅうり パイン	スパゲティ さとう	油	632 26.5
22	水	○	ごはん	炒り豆腐 もやしのごまあえ りんご	豆腐　てんぷら 合挽肉 かまぼこ		ほうれん草	しいたけ　もやし コーン りんご	さとう	ごま 油	665 28.2
23	木	○	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ	ビーンズスープ えびカツ　ゆでキャベツ スライスチーズ　ソース	ベーコン えびカツ ミックスビーンズ	チーズ	パセリ	キャベツ	じゃがいも	油	610 26.8
24	金	○	秋の香りごはん	すまし汁 卵焼き 茎わかめの酢の物	油揚げ　豆腐 魚そうめん 卵焼き	茎わかめ	葉ねぎ	きゅうり　しめじ	さつまいも さとう	ごま油	595 23.8
27	月	○	ごはん	みそ汁 いわしの梅の香揚げ れんこんのきんぴら	麦みそ 厚揚げ てんぷら	いわし	小松菜	なす　れんこん	さとう さといも	ごま ごま油 油	627 21.5
28	火	○	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	五目うどん ブロッコリーのおひたし みかん	かまぼこ てんぷら 油揚げ		ブロッコリー 葉ねぎ	ごぼう　キャベツ みかん	めん さとう		603 24.5
29	水	○	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ	豆腐 米みそ 錦糸卵	わかめ	ほうれん草	しょうが　もやし えのきたけ	さとう	ごま 油	608 23.5
30	木	○	食パン	かぼちゃのカレーシチュー はくさいサラダ ブルーベリージャム	大豆		かぼちゃ	はくさい　きゅうり	じゃがいも ﾙｳ ｼﾞｬﾑ さとう	油	609 21.4
31	金	○	ごはん	親子煮 じゃこ炒め	鶏卵　高野豆腐 かまぼこ	しらす干し	小松菜	グリンピース キャベツ エリンギ	じゃがいも さとう	油	610 24.8
									小学校中学年基準		640 24.0

【今月の献立について】

○　9日（木）・・・１０月１０日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を出します。

○１０日（金）、１４日（火）は、終業式、始業式のため、給食はありません。

○季節の献立として、「くりつぼ」「秋の香りごはん」などを実施します。

○季節の果物として、「みかん」や「りんご」を入れています。

今月の食材

● **佐世保産の食材**

パセリ、れんこん、なす、さつまいも、

● **長崎県産の食材**

みかん、きゅうり、葉ねぎ、しょうが、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、だいこん

※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10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 牛乳	主食	おかず	はたらき（赤）おもに体をつくる 1群	2群	（緑）おもに体の調子を整える 3群	4群	（黄）おもにｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群	6群	エネルギー たんぱく質	キロカロリー グラム
1	水	○	麦ごはん	豚　汁 さんまのおかか煮 ごまあえ	さんまのおかか煮 厚揚げ 麦みそ		葉ねぎ 小松菜	こんにゃく　もやし だいこん　ごぼう しょうが	さといも さとう	ごま	816 30.4	kcal g
2	木	○	卵パン	豆のポタージュ ほうれん草のソテー バナナ	豆ペースト		ほうれん草	コーン キャベツ バナナ	ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾍﾞｰｽ じゃがいも	油	801 33.1	kcal g
3	金	○	カレーピラフ	はくさいスープ ポテトオムレツ 塩もみきゅうり	ミートボール オムレツ		ピーマン	はくさい きゅうり	マロニー	油	757 25.8	kcal g
6	月	○	ごはん	中華スープ 豆腐と豚肉のｵｲｽﾀｿｰｽ炒め りんご	かまぼこ　むきえび 豆腐		チンゲン菜 葉ねぎ	もやし りんご	かたくり粉 さとう	油 ごま油	756 30.9	kcal g
7	火	○	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	ラーメン 大豆といりこの揚げ煮	焼き豚 大豆	いりこ	葉ねぎ	もやし たけのこ コーン	めん さとう かたくり粉	油 アーモンド	759 36.9	kcal g
8	水	○	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 酢の物	合挽肉 てんぷら	昆布	いんげん	キャベツ　こんにゃく きゅうり	じゃがいも さとう	油 ごま	794 25.2	kcal g
9	木	○	にんじんごはん	かきたま汁 さばの塩焼き おひたし　ぶどうゼリー	鶏卵　さばの塩焼き かまぼこ	しらす干し	葉ねぎ 小松菜	はくさい	ゼリー さとう かたくり粉		748 32.9	kcal g
15	水	○	麦ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ パイン				しめじ　キャベツ コーン パイン	ハヤシルウ	油	838 22.3	kcal g
16	木	○	黒砂糖パン	五目ビーフン かにしゅうまい ピリ辛きゅうり	かにしゅうまい かまぼこ てんぷら		ピーマン	きゅうり　キャベツ もやし	ビーフン さとう	油 ごま油 ラー油	808 30.6	kcal g
17	金	○	ごはん	くりつぼ わかめのごま酢あえ みかん	厚揚げ 麦みそ	わかめ	いんげん	しいたけ　こんにゃく ごぼう　れんこん だいこん　みかん	さといも さとう くり	ごま油 ごま	841 26.5	kcal g
20	月	○	ごはん	のっぺい汁 さんまの塩焼き ゆかりあえ	さんまの塩焼き 厚揚げ		葉ねぎ	こんにゃく しいたけ　ごぼう はくさい	かたくり粉 さといも	油	817 30.0	kcal g
21	火	○	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 一食小魚	ウインナー	小魚	アスパラガス トマト	キャベツ　きゅうり パイン	スパゲティ さとう	油	790 29.7	kcal g
22	水	○	ごはん	炒り豆腐 もやしのごまあえ りんご	豆腐　てんぷら 合挽肉 かまぼこ		ほうれん草	しいたけ　もやし コーン りんご	さとう	ごま 油	839 35.0	kcal g
23	木	○	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ	ビーンズスープ えびカツ　ゆでキャベツ スライスチーズ　ソース	ベーコン えびカツ ミックスビーンズ	チーズ	パセリ	キャベツ	じゃがいも	油	786 33.4	kcal g
24	金	○	秋の香りごはん	すまし汁 卵焼き 茎わかめの酢の物	油揚げ　豆腐 魚そうめん 卵焼き	茎わかめ	葉ねぎ	きゅうり　しめじ	さつまいも さとう	ごま油	757 28.6	kcal g
27	月	○	ごはん	みそ汁 いわしの梅の香揚げ れんこんのきんぴら	麦みそ 厚揚げ てんぷら	いわし	小松菜	なす　れんこん	さとう さといも	ごま ごま油 油	807 26.7	kcal g
28	火	○	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	五目うどん ブロッコリーのおひたし みかん	かまぼこ てんぷら 油揚げ		ブロッコリー 葉ねぎ	ごぼう　キャベツ みかん	めん さとう		745 29.8	kcal g
29	水	○	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ	豆腐 米みそ 錦糸卵	わかめ	ほうれん草	しょうが　もやし えのきたけ	さとう	ごま 油	769 28.8	kcal g
30	木	○	食パン	かぼちゃのカレーシチュー はくさいサラダ ブルーベリージャム	大豆		かぼちゃ	はくさい　きゅうり	じゃがいも ﾙｳ ｼﾞｬﾑ さとう	油	743 25.7	kcal g
31	金	○	ごはん	親子煮 じゃこ炒め	鶏卵　高野豆腐 かまぼこ	しらす干し	小松菜	グリンピース キャベツ エリンギ	じゃがいも さとう	油	773 30.3	kcal g
									中学生基準		820 30.0	kcal g



【今月の献立について】

○　9日（木）・・・１０月１０日の「目の愛護デー」の行事食として、
ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」を出します。

○１０日（金）、１４日（火）は、終業式、始業式のため、給食はありません。

○季節の献立として、「くりつぼ」「秋の香りごはん」などを実施します。

○季節の果物として、「みかん」や「りんご」を入れています。

今月の食材

● **佐世保産の食材**

パセリ、れんこん、なす、さつまいも、

● **長崎県産の食材**

みかん、きゅうり、葉ねぎ、しょうが、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、だいこん

※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。