

平成 26 年 10 月 学校給食予定献立表(B) 佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価 エネルギー たんぱく質	
		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)	牛乳 パインパン 五目うどん 野菜のじゃこ炒め 一食ナッツ	鶏肉 赤かまぼこ 薄揚げ かつお節	牛乳 しらす干し	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	パインパン うどん	一食ナッツ ごま	煮干 だし昆布	797 31	
2 (木)	牛乳 麦ご飯 豆腐の中華煮 厚焼卵 ごま酢あえ	豆腐 厚焼き卵 ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ むき枝豆	きゅうり たけのこ	こめ 麦 砂糖 でん粉	ごま 油	824 31	
3 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ チーズポテト オレンジ	鶏肉 ベーコン(卵乳なし)	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	オレンジ たまねぎ	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも		814 32	
6 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 ししやも磯辺フリッター もやしのおかか炒め	豆腐 麦みそ 焼ちくわ 薄揚げ かつお節	牛乳 ししやも磯辺フリッター	にんじん 葉ねぎ	もやし なす	たまねぎ	こめ	油	煮干	771 24.4
7 (火)	牛乳 ごはん 含め煮 さんまのみぞれ煮 茎わかめの酢のもの	さんまのみぞれ煮 厚揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう グリーンピース	きゅうり たけのこ	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	854 31.2
8 (水)	牛乳 コッペパン キャロットポタージュ プレーンオムレツ コールスローサラダ ブルーベリージャム	プレーンオムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ	キャベツ	コッペパン じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖	油 マーガリン		838 32.9
9 (木)	牛乳 わかめごはん かき卵汁 白身魚と野菜の甘酢あん 冷凍洋ナシ	白身魚(ホキ) 卵 赤かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 黄ピーマン 葉ねぎ	冷凍洋ナシ しめじ	たまねぎ きくらげ	こめ でん粉 砂糖	油	煮干 だし昆布	790 28.7
15 (水)	牛乳 米粉パン とうもろこしのスープ 牛肉コロッケ キャベツとウインナーのソテー	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン	米粉パン コロッケ	油			827 33.4
16 (木)	牛乳 ごはん ハヤシライス りんごサラダ クリームコンフエ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	きゅうり マッシュルーム グリーンピース	こめ クリームコンフエ 砂糖	油		849 25.7
17 (金)	牛乳 はちみつパン じゃが芋のベーコン煮 ビーンズサラダ(フレンチドレッシング) みかん	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ	みかん きゅうり	たまねぎ しめじ	はちみつパン じゃがいも インゲン豆 ひよこ豆 砂糖			867 28.5
20 (月)	牛乳 きのごはん にら卵汁 コーンシュウマイ 甘酢あえ	コーンシュウマイ 豆腐 卵 薄揚げ 赤かまぼこ	牛乳	にんじん にら	きゅうり はくさい しいたけ きくらげ	たまねぎ えのきたけ しめじ	こめ 砂糖 でん粉	ごま 油	煮干 だし昆布	742 26.7
21 (火)	牛乳 ごはん 五目豆 あじの塩焼き 酢みそあえ	あじ 大豆 鶏肉 てんぷら	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	だいこん キャベツ むき枝豆	こんにゃく れんこん ごぼう	こめ じゃがいも 砂糖		煮干	850 39.5
22 (水)	牛乳 黒砂糖パン ワンタン汁 いりこのアーモンドがらめ りんご	かまぼこ 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん 葉ねぎ	りんご もやし	たまねぎ しめじ	黒砂糖パン ワンタン 砂糖	アーモンド		781 35.1
23 (木)	牛乳 ごはん 春雨汁 鯨の香味揚げ ゆかりあえ 味付のり	鯨 豆腐 赤かまぼこ 赤みそ	牛乳 味付のり	にんじん 葉ねぎ	はくさい しょうが	たまねぎ	こめ でん粉 緑豆春雨 砂糖	油	煮干 だし昆布	768 32.6
24 (金)	牛乳 コッペパン 高野豆腐のスープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き カレースパゲティ	鮭 鶏肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	たまねぎ	コーン	コッペパン スパゲティ	マヨネーズ		821 39.8
27 (月)	牛乳 ごはん 野菜わん お魚ぎょうざ 蓮根と茸のきんぴら	お魚ぎょうざ うずら卵 豆腐 天ぷら 赤かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	はくさい えのきたけ	れんこん もやし しいたけ	こめ 砂糖	油 ごま油	煮干 だし昆布	788 28.4
28 (火)	牛乳 ごはん さつま汁 ひじきと大豆の炒り煮 みかん	厚揚げ 鶏肉 麦みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	みかん こんにゃく むき枝豆	だいこん ごぼう しょうが	こめ さつまいも 砂糖	油	煮干	797 27.2
29 (水)	牛乳 パーカーハウスパン チンゲン菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ 卵	牛乳 スライスチーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ エリンギ	たまねぎ	パーカーハウスパン 砂糖 でん粉			851 38.2
30 (木)	牛乳 麦ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 おひたし	さば味噌煮 豆腐 赤かまぼこ	牛乳	小松菜 葉ねぎ	たまねぎ	もやし	こめ 麦 砂糖	ごま	煮干 だし昆布	756 29.9
31 (金)	牛乳 コッペパン ビーフン汁 えびと野菜の炒め物 バナナ	豚肉 むきえび かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	バナナ もやし キャベツ しめじ	たまねぎ コーン きくらげ	コッペパン ビーフン	油		807 34.6



10月10日は、目の愛護デーです。皆さん、目をいたわしましょう。

目によい食べ物は？

ビタミンA カロテン

にんじん、ほうれん草
うなぎ、レバーなど

アントシアニン

ブルーベリー、なす
ぶどうなど

給食では、目の愛護デーにちなんで、人参をすりおろして作ったキャロットポタージュとブルーベリージャムが登場します。体の中から、目に良い栄養を補給すると同時に、時には緑の木々や山々に囲まれた静かな環境の中で、ゆっくりと目を休めることも大切です。

今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 なす 煮干し パセリ

今月の長崎県産（予定）

ほうれん草 ねぎ
えのきたけ しいたけ
ピーマン みかん さつま芋
わかめ ひじき

基準値
820kcal
30.0g