

平成26年12月分学校給食献立予定表

佐世保市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	和カロリー グラム
		牛乳	主食	お か ず	(赤) おもに体をつくる 1群	(緑) おもに体の調子を整える 2群	(黄) おもに体の調子を整える 3群	(黄) おもに体の調子を整える 4群	(黄) おもに体の調子を整える 5群	(黄) おもに体の調子を整える 6群		
1	月		ごはん	ビーフン汁 いかの天ぷら れんこんのきんぴら	いかの天ぷら かまぼこ		小松菜	れんこん	ビーフン さとう	ごま油 ごま油	613 19.9	kcal g
2	火		卵パン	大豆とウィンナーのトマト煮 コールスローサラダ キウイ	ウィンナー 大豆		アスパラガス トマト 黄ピーマン	キャベツ キウイ	じゃがいも さとう	油	585 23.6	kcal g
3	水		麦ごはん	豆腐のそぼろ丼 中華あえ りんご	豆腐 合挽肉 鶏卵 かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	しいたけ だいこん りんご	かたくり粉 さとう	ごま油 ごま油	680 28.6	kcal g
4	木		食パン	じゃがいものベーコン煮 キャベツのソテー チョコジャム	ベーコン		いんげん ほうれん草	しめじ キャベツ コーン	じゃがいも ジャム さとう	油	672 22.0	kcal g
5	金		ごはん	鶏ごぼう汁 さばのしょうが煮 昆布あえ	さばのしょうが煮 油揚げ	昆布	葉ねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく はくさい	さとう		640 24.9	kcal g
8	月		ごはん	肉みそおでん ピーナッツあえ	合挽肉 米みそ 厚揚げ てんぷら		ほうれん草 いんげん	こんにゃく もやし だいこん	さといも さとう	ピーナッツ 油	640 24.1	kcal g
9	火		コッペパン	親子うどん おかか炒め みかん	鶏卵 かつお節 油揚げ		チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ エリンギ みかん	めん	ごま油 ごま油	638 27.6	kcal g
10	水		ごはん	すまし汁 魚フライ ゆかりあえ	かまぼこ 魚切り身(シイラ)	わかめ	小松菜	だいこん えのきたけ ごぼう	さといも 小麦粉 パン粉	油	623 26.7	kcal g
11	木		パーカー ハウス パン	ポテトと白菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツサラダ	ミックスビーンズ ハンバーグ	チーズ		キャベツ はくさい	じゃがいも さとう		624 29.0	kcal g
12	金		ごはん	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル パイン	合挽肉 豆腐 赤みそ		にら	しょうが バイン きゅうり	かたくり粉 さとう	ごま油	635 25.5	kcal g
15	月		麦ごはん	冬野菜カレー 白菜サラダ			葉ねぎ	れんこん だいこん きゅうり コーン	じゃがいも かたくり粉 さとう	油	650 18.7	kcal g
16	火		パインパン	ラーメン 肉しゅうまい 塩もみ野菜	焼き豚 しゅうまい		葉ねぎ	キャベツ もやし	めん		595 26.4	kcal g
17	水		ごはん	豆腐団子汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	豆腐 厚焼き卵 ツナ	ひじき	ほうれん草 いんげん	はくさい こんにゃく しいたけ	白玉粉 さとう	油	652 26.7	kcal g
18	木		コッペパン	貝柱シチュー 野菜のソテー スウィーティ	貝柱 ベーコン 白いんげん豆	粉チーズ	小松菜	コーン しめじ スウィーティ	バター じゃがいも	油	606 24.5	kcal g
19	金		ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 かぶの酢の物	いわしの梅煮 麦みそ		ほうれん草	ごぼう かぶ	さつまいも さとう		632 21.8	kcal g
22	月		ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢あえ みかん	厚揚げ 合挽肉 てんぷら	しらす干し	かぼちゃ	キャベツ もやし みかん	さとう	ごま油	697 24.2	kcal g
24	水		チキンライス	コンソメスープ きびなごフライ ブロッコリーのサラダ 米粉のカップケーキ	ベーコン	きびなご	ほうれん草 ブロッコリー	グリンピース コーン	カップケーキ マカロニ さとう	油	669 23.8	kcal g
										小学校中学年基準	640 24.0	kcal g

【今月の献立について】



15日(月)・・・新しい献立「冬野菜のカレー」です。れんこんやだいこんの冬野菜を使います。

18日(木)・・・季節の果物「スウィーティ」です。イスラエルからきた果物です。

24日(水)・・・今年最後の給食なので「チキンライス」にしました。
デザートに「米粉のカップケーキ」をつけています。



今月の食材

● 佐世保産の食材

さつまいも、だいこん、れんこん、ほうれん草、

● 長崎県産の食材

にんじん、きゅうり、しょうが、かぶ、ブロッコリー、
えのきたけ、エリンギ、しいたけ、みかん

※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12月分学校給食献立予定表

佐世保市Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	和加
		牛乳	主食	お か す	(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1杯になる		たんぱく質	グラム
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月		ごはん	ビーフン汁 いかの天ぷら れんこんのきんぴら	いかの天ぷら かまぼこ		小松菜	れんこん	ビーフン さとう	ごま油 ごま油	792 24.7	kcal g
2	火		卵パン	大豆とウィンナーのトマト煮 コールスローサラダ キウイ	ウィンナー 大豆		アスパラガス トマト 黄ピーマン	キャベツ キウイ	じゃがいも さとう	油	776 30.9	kcal g
3	水		麦ごはん	豆腐のそぼろ丼 中華あえ りんご	豆腐 合挽肉 鶏卵 かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	しいたけ だいこん りんご	かたくり粉 さとう	ごま油 油 ごま	852 35.4	kcal g
4	木		食パン	じゃがいものベーコン煮 キャベツのソテー チョコジャム	ベーコン		いんげん ほうれん草	しめじ キャベツ コーン	じゃがいも ジャム さとう	油	731 23.7	kcal g
5	金		ごはん	鶏ごぼう汁 さばのしょうが煮 昆布あえ	さばのしょうが煮 油揚げ	昆布	葉ねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく はくさい	さとう		823 31.3	kcal g
8	月		ごはん	肉みそおでん ピーナッツあえ	合挽肉 米みそ 厚揚げ てんぷら		ほうれん草 いんげん	こんにゃく もやし だいこん	さといも さとう	ピーナッツ 油	810 29.6	kcal g
9	火		コッペパン	親子うどん おかか炒め みかん	鶏卵 かつお節 油揚げ		チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ エリンギ みかん	めん	ごま油 ごま	790 34.1	kcal g
10	水		ごはん	すまし汁 魚フライ ゆかりあえ	かまぼこ 魚切り身(シイラ)	わかめ	小松菜	だいこん えのきたけ ごぼう	さといも 小麦粉 パン粉	油	774 29.8	kcal g
11	木		パーカー ハウス パン	ポテトと白菜のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライス	ミックスビーンズ ハンバーグ	チーズ		キャベツ はくさい	じゃがいも さとう		826 37.8	kcal g
12	金		ごはん	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル パイン	合挽肉 豆腐 赤みそ		にら	しょうが パイン きゅうり	かたくり粉 さとう	ごま油	799 31.2	kcal g
15	月		麦ごはん	冬野菜カレー 白菜サラダ				れんこん だいこん きゅうり コーン はくさい	じゃがいも か-ゆ さとう	油	823 22.6	kcal g
16	火		パインパン	ラーメン 肉しゅうまい 塩もみ野菜	焼き豚 しゅうまい		葉ねぎ	キャベツ もやし	めん		818 35.1	kcal g
17	水		ごはん	豆腐団子汁 厚焼き卵 ひじきの炒り煮	豆腐 厚焼き卵 ツナ	ひじき	ほうれん草 いんげん	はくさい こんにゃく しいたけ	白玉粉 さとう	油	820 32.7	kcal g
18	木		コッペパン	貝柱シチュー 野菜のソテー スウィーティ	貝柱 ベーコン 白いんげん豆	粉チーズ	小松菜	コーン しめじ スウィーティ	ホ-タージュ-ス じゃがいも	油	759 30.1	kcal g
19	金		ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 かぶの酢の物	いわしの梅煮 麦みそ		ほうれん草	ごぼう かぶ	さつまいも さとう		796 26.1	kcal g
22	月		ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢あえ みかん	厚揚げ 合挽肉 てんぷら	しらす干し	かぼちゃ	キャベツ もやし みかん	さとう	ごま油	876 29.9	kcal g
24	水		チキンライス	コンソメスープ きびなごフライ ブロッコリーのサラダ 米粉のカップケーキ	ベーコン	きびなご	ほうれん草 ブロッコリー	グリーンピース コーン	カップケーキ マカロニ さとう	油	813 28.8	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

15日(月)・・・新しい献立「冬野菜のカレー」です。れんこんやだいこんの冬野菜を使います。

18日(木)・・・季節の果物「スウィーティ」です。イスラエルからきた果物です。

24日(水)・・・今年最後の給食なので「チキンライス」にしました。デザートに「米粉のカップケーキ」をつけています。



今月の食材

● 佐世保産の食材

さつまいも、だいこん、れんこん、ほうれん草、

● 長崎県産の食材

にんじん、きゅうり、しょうが、かぶ、ブロッコリー、えのきたけ、エリンギ、しいたけ、みかん

※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。