平成27年6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	キロカロリー
					（赤）おもに体をつくる		（緑）おもに体の調子を整える		（黄）おもにエネルギーなる			
		牛乳	主食	お　か　ず	１群	２群	３群	４群	５群	６群	たんぱく質	グラム
1	月		ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物	厚揚げ ちくわ		いんげん	きゅうり　れんこん ごぼう　しめじ 切干大根	さといも さとう	油 ごま	656 22.2	kcal g
2	火		パーカーハウスパン	豆のポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	豆ペースト ハンバーグ			キャベツ　コーン	ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾍﾞｰｽ じゃがいも さとう	油	655 28.7	kcal g
3	水		麦ごはん	中華丼 いんげんの炒め煮 オレンジ	うずらの卵 かまぼこ ツナ		いんげん	しいたけ　はくさい ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ ｵﾚﾝｼﾞ しょうが	かたくり粉 さとう	油	610 23.5	kcal g
4	木		コッペパン	五目うどん いりこのつくだ煮 ミニトマト	てんぷら 油揚げ	いりこ	ミニトマト 葉ねぎ	ごぼう	めん さとう	アーモンド	645 28.9	kcal g
5	金		ごはん	すまし汁 いかの天ぷら おひたし	いかの天ぷら 豆腐 かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ　きゅうり	さとう	油	649 21.5	kcal g
8	月		ごはん	家常（ﾁｬｰｼｬﾝ）豆腐 もやしときゅうりのナムル グレープフルーツ	厚揚げ　赤みそ てんぷら 錦糸卵		にら	なす　きゅうり もやし　しょうが グレープフルーツ	かたくり粉 さとう	ごま油 油	661 25.1	kcal g
9	火		はちみつパン	大豆とｳｲﾝﾅｰのﾄﾏﾄ煮 コールスローサラダ ヨーグルト	大豆 ミニウインナー	ヨーグルト	トマト 黄ピーマン	キャベツ	じゃがいも さとう	油	609 24.1	kcal g
10	水		わかめごはん	けんちん汁 ししゃもフライ 野菜炒め	豆腐 油揚げ	ししゃもフライ わかめ	チンゲン菜 葉ねぎ	ごぼう　もやし こんにゃく	さといも	油	602 19.9	kcal g
11	木		コッペパン	青じそスパゲティ セルフサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) バナナ			ブロッコリー 青じそ	エリンギ　きゅうり バナナ	スパゲティ	ドレッシング 油	677 25.3	kcal g
12	金		ごはん	みそ汁 さんまのかぼすﾚﾓﾝ煮 いそびたし	さんまのかぼすﾚﾓﾝ煮 厚揚げ 麦みそ	のり	葉ねぎ 小松菜	えのきたけ　だいこん もやし　なす	さとう		633 22.2	kcal g
15	月		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物	合挽肉 てんぷら	茎わかめ	いんげん	こんにゃく きゅうり	じゃがいも さとう	ごま油 油	624 20.4	kcal g
16	火		米粉パン	ちゃんぽん りんかけ大豆	大豆 てんぷら いか		葉ねぎ	もやし　キャベツ	めん さとう かたくり粉	油	590 30.6	kcal g
17	水		麦ごはん	豆腐のカレーライス じゃこサラダ メロン	豆腐	しらす干し	ブロッコリー	コーン メロン	じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ さとう	油	663 20.6	kcal g
18	木		コッペパン	コンソメスープ オムレツ　棒チーズ アスパラのソテー	オムレツ	チーズ	トマト 小松菜 アスパラガス	キャベツ	マカロニ	油	608 30.0	kcal g
19	金		ごはん	白玉汁 さばの塩焼き きんぴら　冷凍みかん	かまぼこ さばの塩焼き てんぷら		ほうれん草	しいたけ　ごぼう 冷凍みかん	白玉 さとう	油 ごま	637 22.6	kcal g
22	月		ひじきごはん	中華スープ えびシュウマイ ピリ辛きゅうり	えびシュウマイ 豆腐 油揚げ	ひじき	葉ねぎ	もやし　きゅうり	春雨 さとう	油	595 21.7	kcal g
23	火		コッペパン	ごぼうのポタージュ ブロッコリーのソテー バナナ	ミニウインナー		ブロッコリー	ごぼう　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	651 24.7	kcal g
24	水		麦ごはん	豚　汁 いわしの梅煮 ごまあえ	いわしの梅煮 麦みそ 厚揚げ		葉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	なす　えのきたけ しょうが もやし	さとう	ごま	657 24.9	kcal g
25	木		黒砂糖パン	高野豆腐のスープ ラビオリのミートソース キウイ	ベーコン　合挽肉 高野豆腐 ラビオリの具		小松菜 トマト	コーン　しめじ キウイ	ラビオリの皮 さとう	油	600 24.6	kcal g
26	金		ごはん	カレー肉じゃが 厚焼き卵 昆布あえ	てんぷら 厚焼き卵	昆布	いんげん	キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう	油	690 23.5	kcal g
29	月		ごはん	わかめスープ チンジャオロースー ミニゼリー	タチウオ団子 豆腐	わかめ	ピーマン 赤ピーマン	もやし　しょうが エリンギ ヤングコーン	かたくり粉 さとう ゼリー	ごま油 油	589 27.1	kcal g
30	火		食パン	ポテトとレタスのスープ メンチカツ ゆで野菜　一食ソース	ミックスビーンズ メンチカツ			レタス キャベツ きゅうり	じゃがいも	油	661 25.3	kcal g
									小学校中学年基準		640 24.0	kcal g

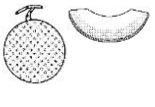
＜今月の献立について＞

４～１０日・・・「歯と口の健康週間」で、よくかんで食べる食品やカルシウムが多く含まれる食品を使っています。

１７日・・・佐世保の柚木地区でとれたアムスメロンです。

１８日・・・佐世保でとれたアスパラガスを使ったソテーです。

１９日・・・佐世保でとれたみかんを冷凍にしています。



● **佐世保産の食材**
なす、アスパラガス、きゅうり、かぼちゃ、とうがん、パセリ、メロン、みかん
● **長崎県産の食材**
じゃがいも、葉ねぎ、しいたけ、えのきたけ、エリンギ、わかめ、茎わかめ

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27年6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			はたらき						エネルギー	キロカロリー
		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）おもにｴﾈﾙｷﾞｰなる			
					１群	２群	３群	４群	５群	６群	たんぱく質	グラム
1	月		ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物	厚揚げ ちくわ		いんげん	きゅうり　れんこん ごぼう　しめじ 切干大根	さといも さとう	油 ごま	830 27.0	kcal g
2	火		パーカーハウスパン	豆のポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	豆ペースト ハンバーグ			キャベツ　コーン	ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾍﾞｰｽ じゃがいも さとう	油	876 37.5	kcal g
3	水		麦ごはん	中華丼 いんげんの炒め煮 オレンジ	うずらの卵 かまぼこ ツナ		いんげん	しいたけ　はくさい ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ ｵﾚﾝｼﾞ しょうが	かたくり粉 さとう	油	763 28.4	kcal g
4	木		コッペパン	五目うどん いりこのつくだ煮 ミニトマト	てんぷら 油揚げ	いりこ	ミニトマト 葉ねぎ	ごぼう	めん さとう	アーモンド	752 33.7	kcal g
5	金		ごはん	すまし汁 いかの天ぷら おひたし	いかの天ぷら 豆腐 かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ　きゅうり	さとう	油	787 24.4	kcal g
8	月		ごはん	家常（ﾁｬｰｼｬﾝ）豆腐 もやしときゅうりのナムル グレープフルーツ	厚揚げ　赤みそ てんぷら 錦糸卵		にら	なす　きゅうり もやし　しょうが グレープフルーツ	かたくり粉 さとう	ごま油 油	833 30.8	kcal g
9	火		はちみつパン	大豆とｳｲﾝﾅｰのﾄﾏﾄ煮 コールスローサラダ ヨーグルト	大豆 ミニウインナー	ヨーグルト	トマト 黄ピーマン	キャベツ	じゃがいも さとう	油	802 31.0	kcal g
10	水		わかめごはん	けんちん汁 ししゃもフライ 野菜炒め	豆腐 油揚げ	ししゃもフライ わかめ	チンゲン菜 葉ねぎ	ごぼう　もやし こんにゃく	さといも	油	772 25.0	kcal g
11	木		コッペパン	青じそスパゲティ セルフサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) バナナ			ブロッコリー 青じそ	エリンギ　きゅうり バナナ	スパゲティ	ドレッシング 油	828 31.2	kcal g
12	金		ごはん	みそ汁 さんまのかぼすﾚﾓﾝ煮 いそびたし	さんまのかぼすﾚﾓﾝ煮 厚揚げ 麦みそ	のり	葉ねぎ 小松菜	えのきたけ　だいこん もやし　なす	さとう		795 26.7	kcal g
15	月		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物	合挽肉 てんぷら	茎わかめ	いんげん	こんにゃく きゅうり	じゃがいも さとう	ごま油 油	787 24.6	kcal g
16	火		米粉パン	ちゃんぽん りんかけ大豆	大豆 てんぷら いか		葉ねぎ	もやし　キャベツ	めん さとう かたくり粉	油	769 39.8	kcal g
17	水		麦ごはん	豆腐のカレーライス じゃこサラダ メロン	豆腐	しらす干し	ブロッコリー	コーン メロン	じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ さとう	油	839 25.1	kcal g
18	木		コッペパン	コンソメスープ オムレツ　棒チーズ アスパラのソテー　一食ナッツ	オムレツ	チーズ	トマト 小松菜 アスパラガス	キャベツ	マカロニ	油 ナッツ	797 38.1	kcal g
19	金		ごはん	白玉汁 さばの塩焼き きんぴら　冷凍みかん	かまぼこ さばの塩焼き てんぷら		ほうれん草	しいたけ　ごぼう 冷凍みかん	白玉 さとう	油 ごま	795 27.4	kcal g
22	月		ひじきごはん	中華スープ えびシュウマイ ピリ辛きゅうり	えびシュウマイ 豆腐 油揚げ	ひじき	葉ねぎ	もやし　きゅうり	春雨 さとう	油	764 26.6	kcal g
23	火		コッペパン	ごぼうのポタージュ ブロッコリーのソテー バナナ	ミニウインナー		ブロッコリー	ごぼう　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	754 28.2	kcal g
24	水		麦ごはん	豚　汁 いわしの梅煮 ごまあえ	いわしの梅煮 麦みそ 厚揚げ		葉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	なす　えのきたけ しょうが もやし	さとう	ごま	837 30.7	kcal g
25	木		黒砂糖パン	高野豆腐のスープ ラビオリのミートソース キウイ	ベーコン　合挽肉 高野豆腐 ラビオリの具		小松菜 トマト	コーン　しめじ キウイ	ラビオリの皮 さとう	油	751 30.5	kcal g
26	金		ごはん	カレー肉じゃが 厚焼き卵 昆布あえ	てんぷら 厚焼き卵	昆布	いんげん	キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう	油	850 27.5	kcal g
29	月		ごはん	わかめスープ チンジャオロースー ミニゼリー	タチウオ団子 豆腐	わかめ	ピーマン 赤ピーマン	もやし　しょうが エリンギ ヤングコーン	かたくり粉 さとう ゼリー	ごま油 油	760 33.2	kcal g
30	火		食パン	ポテトとレタスのスープ メンチカツ ゆで野菜　一食ソース	ミックスビーンズ メンチカツ			レタス キャベツ きゅうり	じゃがいも	油	784 29.1	kcal g
									中学生基準		820 30.0	kcal g

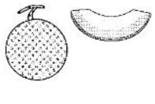
＜今月の献立について＞

４～１０日・・・「歯と口の健康週間」で、よくかんで食べる食品やカルシウムが多く含まれる食品を使っています。

１７日・・・佐世保の柚木地区でとれたアムスメロンです。

１８日・・・佐世保でとれたアスパラガスを使ったソテーです。

１９日・・・佐世保でとれたみかんを冷凍にしています。



● **佐世保産の食材**
なす、アスパラガス、きゅうり、かぼちゃ、とうがん、パセリ、メロン、みかん

● **長崎県産の食材**
じゃがいも、葉ねぎ、しいたけ、えのきたけ、エリンギ、わかめ、茎わかめ

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。