

平成27年7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 たんぱく質	初加減 グラム		
		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) おもにエネルギーになる					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水		ごはん	みそ汁 さんまのみぞれ煮 ごま酢あえ	さんまのみぞれ煮 厚揚げ 麦みそ		葉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	もやし		さとう	ごま	624 21.3	kcal g	
2	木		コッペパン	ポークビーンズ しらす干し入りソテー 冷凍みかん	大豆 		ほうれん草 トマト	キャベツ みかん		じゃがいも さとう	油	620 27.2	kcal g	
3	金		キムチ チャーハン	うすら卵のスープ しゅうまい 塩もみきゅうり	うすら卵 かまぼこ しゅうまい			葉ねぎ ピーマン	たけのこ えのきたけ きゅうり キムチ		油	600 24.5	kcal g	
6	月		ごはん	魚そうめん汁 きびなごフライ ピーナッツあえ 青りんごゼリー	魚そうめん		きびなご 	ブロッコリー 葉ねぎ	しいたけ もやし		ゼリー さとう	油 ピーナッツ	628 23.7	kcal g
7	火		パンパン	じゃがいものベーコン煮 オムレツ アスパラサラダ	ミックスビーンズ ベーコン オムレツ		アスパラガス いんげん	しめじ キャベツ		じゃがいも さとう	油	697 27.1	kcal g	
8	水		ごはん	野菜わん 豆腐チャンプルー すいか	あじつみれ 豆腐		ほうれん草 にがうり	ごぼう しめじ すいか れんこん		さといも	油 ごま油	632 24.7	kcal g	
9	木		コッペパン	なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ	合挽肉 ツナ		小松菜 キャベツ トマト	なす エリンギ レモン		スパゲティ	油	660 27.4	kcal g	
10	金		麦ごはん	鶏ごぼう汁 あじの塩焼き かおりあえ 一食納豆	あじの塩焼き 納豆 油揚げ		葉ねぎ	とうがん しいたけ ごぼう きゅうり こんにゃく				596 28.5	kcal g	
13	月		ごはん	肉じゃが 茎わかめの酢の物の物 オレンジ	てんぷら 厚揚げ		茎わかめ いんげん	こんにゃく きゅうり オレンジ		じゃがいも さとう	ごま油 油	638 20.2	kcal g	
14	火		コッペパン	やきそば ゆでとうもろこし 野菜ジュース	てんぷら かまぼこ		ピーマン	キャベツ もやし コーン 野菜ジュース		めん	油	599 24.0	kcal g	
15	水		ごはん	ビビンバ 中華スープ	錦糸卵 米みそ かまぼこ 豆腐		ほうれん草 チンゲン菜	しょうが もやし えのきたけ		さとう	油 ごま	618 24.1	kcal g	
16	木		食パン	コンソメスープ さけフライ ゆでキャベツ 外タソース	ミックスビーンズ さけフライ			レタス コーン キャベツ			タルタルソース 油	634 26.2	kcal g	
17	金		麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン	なす みかん パイン 黄桃		じゃがいも むぎ カレー粉 ゼリー	油	695 17.4	kcal g	
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g		

【今月の献立について】

2日(木)・・・佐世保市でとれたみかんを冷凍した「冷凍みかん」です

6日(月)・・・七夕にちなんで、魚そうめん汁を実施します。

8日(水)・・・「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。

季節の果物「すいか」をつけています。島原市でとれたすいかです。

10日(金)・・・「納豆の日」で、一食納豆をつけています。

香崎産の大豆を使用して香崎で作られた納豆です。

14日(火)・・・北海道でとれたとうもろこしです。暑い季節なので、

野菜ジュースをつけています。

15日(水)・・・「ビビンバ」です。ごはん、肉、野菜、卵を混ぜて

食べます。



今月の食材について

● 佐世保産の食材

かぼちゃ、アスパラガス、なす、とうがん、にがうり、きゅうり、冷凍みかん

● 長崎県産の食材

にんじん、じゃがいも、えのきたけ、しいたけ、すいか、しょうが、エリンギ、納豆

※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7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	和加リ-		
		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	水		ごはん	みそ汁 さんまのみぞれ煮 ごま酢あえ	さんまのみぞれ煮 厚揚げ 麦みそ		葉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	もやし		 さとう	ごま	818 27.6	kcal g	
2	木		コッペパン	ポークビーンズ しらす干し入りのソテー 冷凍みかん	大豆 		しらす干し ほうれん草 トマト	キャベツ みかん		 じゃがいも さとう	油	757 33.2	kcal g	
3	金		キムチ チャーハン	うすら卵のスープ しゅうまい 塩もみきゅうり	うすら卵 かまぼこ しゅうまい			葉ねぎ ピーマン	たけのこ えのきたけ きゅうり キムチ			油	772 30.9	kcal g
6	月		ごはん	魚そうめん汁 きびなごフライ ピーナッツあえ 青りんごゼリー	魚そうめん 		きびなご ブロッコリー 葉ねぎ	しいたけ もやし		ゼリー さとう	油 ピーナッツ	789 29.0	kcal g	
7	火		パンパン	じゃがいものベーコン煮 オムレツ アスパラサラダ	ミックスビーンズ ベーコン オムレツ		アスパラガス いんげん	しめじ キャベツ		じゃがいも さとう	油	935 34.6	kcal g	
8	水		ごはん	野菜わん 豆腐チャンプルー すいか	あじつみれ 豆腐			ほうれん草 にがうり	ごぼう しめじ すいか れんこん		 さといも	油 ごま油	794 30.2	kcal g
9	木		コッペパン	なす入りミートスパゲティ 小松菜サラダ	合挽肉 ツナ		小松菜 キャベツ トマト	なす エリンギ レモン		 スパゲティ	油	830 34.0	kcal g	
10	金		麦ごはん	鶏ごぼう汁 あじの塩焼き かおりあえ 一食納豆	あじの塩焼き 納豆 油揚げ			葉ねぎ	とうがん しいたけ ごぼう きゅうり こんにゃく			736 34.0	kcal g	
13	月		ごはん	肉じゃが 茎わかめの酢の物 オレンジ	てんぷら 厚揚げ		茎わかめ 	いんげん	こんにゃく きゅうり オレンジ		じゃがいも さとう	ごま油 油	804 24.4	kcal g
14	火		コッペパン	やきそば ゆでとうもろこし 野菜ジュース	てんぷら かまぼこ			ピーマン	キャベツ もやし コーン 野菜ジュース		めん	油	750 29.9	kcal g
15	水		ごはん	ビビンバ 中華スープ	錦糸卵 みみそ かまぼこ 豆腐			ほうれん草 チンゲン菜	しょうが もやし えのきたけ		 さとう	油 ごま	782 29.6	kcal g
16	木		食パン	コンソメスープ さけフライ 角チーズ ゆでキャベツ 外外ソース	ミックスビーンズ さけフライ			レタス コーン キャベツ			タルタルソース 油		770 32.0	kcal g
17	金		麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン	なす みかん パイン 黄桃		 じゃがいも カレー ゼリー	油	884 20.7	kcal g	
中学生基準											820 30.0	kcal g		

【今月の献立について】

2日(木)・・・佐世保市でとれたみかんを冷凍した「冷凍みかん」です。

6日(月)・・・七夕にちなんで、魚そうめん汁を実施します。

8日(水)・・・「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。

季節の果物「すいか」をつけています。島原市でとれたすいかです。

10日(金)・・・「納豆の日」で、一食納豆をつけています。

香岐産の大豆を使用して香岐で作られた納豆です。

14日(火)・・・北海道でとれたとうもろこしです。暑い季節なので、野菜ジュースをつけています。

15日(水)・・・「ビビンバ」です。ごはんとう、野菜、卵を混ぜて食べます。



今月の食材について

● 佐世保産の食材

かぼちゃ、アスパラガス、なす、とうがん、にがうり、きゅうり、冷凍みかん

● 長崎県産の食材

にんじん、じゃがいも、えのきたけ、しいたけ、すいか、しょうが、エリンギ、納豆

※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。