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

		こんだてめい			は た ら き								toto!!			
	曜	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I	エネルギー	キロカロリー			
		十乳	土艮		1		2群	3郡	ŧ	4群		5群	6群	たんぱく質	グラム	
[,]		77		みそ汁	さんまのみ	さんまのみぞれ煮	E3	葉ねぎ	W.	もやし		さとう	ごま	624	11	
1	水		ごはん	さんまのみぞれ煮	厚揚げ			小松菜		60				21.3	kcal g	
		12517		ごま酢あえ	麦みそ		-	かぼちゃ	V	W.						
2	木	EN.	_ ^0.100	ポークビーンズ	大豆	_	しらす干し	ほうれん	草业	キャベツ	a	じゃがいも	油	620	kcal	
		110	コッペパン	しらす干し入りソテー			75.00	トムト	トムト	みかん		ಕ೬ನ	27.2		g	
				冷凍みかん	- # C 60	9		#40 +*	V	+ H 0 = = 0 +	+ 1+) -			
3	金		キムチ チャーハ ン	うずら卵のスープ しゅうまい	うずら卵 かまぼこ	-~	~	葉ねぎ	半ねさ ピーマン 🍍	たけのこ えのき きゅうり		油	泄		kcal	
3	217	W 16		塩もみきゅうり	しゅうまん		3 m; 3%	E-VJ		キムチ				24.5	g	
				魚そうめん汁	魚そうめん		きびなご	ブロッコ	11-	しいたけ もやし	,	ゼリー	油			
_	_	포크		きびなごフライ	m C 2031	_		葉ねぎ 💥	001/21	A.	さとう ピーナッツ		628 23.7	kcal		
6	月	開發	ごはん	ピーナッツあえ		578		*/dC	*18C					g		
				青りんごゼリー		m			V							
		_E R	パインパン	じゃがいものベーコン煮	ミックスは	ビーンズ		アスパラ	ガス	しめじ キャベツ	,	じゃがいも 油	007			
7	火	- The state of the		オムレツ	ベーコン			いんげん				ここ さとう		697 27.1	kcal g	
		80		アスパラサラダ	オムレツ		185		V	(21.1	•	
_		Z3		野菜わん	あじつみれ	า	Æ.	ほうれん	草 🗼	ごぼう しめじ		さといも		632	les-1	
8	水		ごはん	豆腐チャンプルー	豆腐	$(_{ \bigcirc })$		にがうり		すいか			ごま油	24.7	kcal g	
				すいか					V	れんこん		0				
	_	4	- 00.1005.	なす入りミートスパゲティ	合挽肉 5	ソナ	43	小松菜	*	なす エリンギ		スパゲティ	油	660	kcal	
9	木		コッペパン	小松菜サラダ				キャベツ		レモン				27.4	g	
				値ではこと	おいのちゃ	±=		トマト	V	とうがん エルち	: 1+					
10	金	710 86	麦ごはん	鶏ごぼう汁 あじの塩焼き	あじの塩烷 納豆	FE		葉ねぎ		とうがん しいた ごぼう きゅうり				596	kcal	
10	217		夕こはん	かおりあえ 一食納豆	油揚げ	Zul B	IIII 16			こんにゃく	'			28.5	g	
		10000		肉じゃが	てんぷら	1	茎わかめ	いんげん		こんにゃく		じゃがいも	ごま油			
13	月		ごはん	茎わかめの酢の物	厚揚げ	~~3	,c=c,	***************************************	きゅうり	^	さとう		638	kcal		
	, ,	169		オレンジ	73 383.7	(<u>)</u>			V	オレンジ			,	20.2	g	
		天气		やきそば	てんぷら			ピーマン	W.	キャベツ もやし	,	めん	油	565		
14	火		コッペパン	ゆでとうもろこし	かまぼこ	5				コーン				599 24.0	kcal g	
				野菜ジュース		(<u>;</u>)			V	野菜ジュース				∠+.∪	3	
		,ç⊃.		ビビンバ	錦糸卵 >	₩ ₩ ₩		ほうれん	草业	しょうが もやし	,	さとう		618	11	
15	水		ごはん	中華スープ	かまぼこ			チンゲン	菜	えのきたけ			ごま	24.1	kcal g	
		LEED			豆腐	9	[##]		V	N N)				
16	木		食パン	コンソメスープ	ミックスは	<u>ニーンズ</u>			レタス コーン キャベツ		~~	タルタルソース	634	kcal		
				さけフライ	さけフラー	1 8 B						油	26.2	KCAI g		
				ゆでキャベツ タルタルソース		m	Louis	カルゴナ・・	~	たす ひかり		1" +% \ +	èth.			
17	金		まごけん	夏野菜カレー フルーツカクテル		~~3		かぼちゃ ピーマン		なす みかん パイン 黄桃	А	じゃがいも		695	kcal	
1 /	317		夕しはん	フルーシバンテル		(\bigcirc)				ハコン 曳帆		ガルールク ゼリー		17.4	g	
			l	<u> </u>				<u> </u>		l		6.7	1	640	kcal	
												小学校中等	学年基準		kcai g	
													24.0			

【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。 壱岐産の大豆を使用して壱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

● <u>長崎県産</u>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。





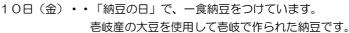
平成27年7月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック中学校

	曜	こんだてめい			は た ら き									エネルギー	‡0 0 0/-
		牛乳	主食	お か ず	(赤)ま	さもに体	をつくる			こ体の調子を整え	える	(黄) おもにエネ	ネルギーになる	エネルキー	キロカロツー
		+%	工及		1₹	詳	2群	3群	:	4群		5群	6群	たんぱく質	グラム
	١.	Æ3.		みそ汁	さんまのみぞれ煮	メぞれ煮	E3.	葉ねぎ	*	もやし		さとう	ごま	818	kcal
1	水		ごはん	さんまのみぞれ煮	厚揚げ		5	小松菜		(1)				27.6	g
				ごま酢あえ	麦みそ			かぼちゃ							
2	木		コッペパン	ポークビーンズ しらす干し入りソテー	大豆	_	しらす干し	ほうれん	₽ 🖄	キャベツ	A	じゃがいも	沺	757 33.2	kcal g
				冷凍みかん		()	F-4	トムト		みかん		<u> さとう</u>			
			-,-	うずら卵のスープ	うずら卵			葉ねぎ	~	たけのこ えのき	たけ		油		\vdash
3	金		キムチ チャーハ	しゅうまい	かまぼこ	3	4	ピーマン	*	きゅうり	___		/ш	772	kcal
	312			塩もみきゅうり	しゅうまい	1 (@)	10.36	_	V	キムチ				30.9	g
				魚そうめん汁	魚そうめん		きびなご	ブロッコ'	J-	しいたけ もやし		ゼリー	油		
6			ごはん	きびなごフライ		a	天气	葉ねぎ	***		^	さとう	ピーナッツ	789	kcal
0	月			ピーナッツあえ		2 B	B					29.0	g		
				青りんごゼリー		-000	, Hanneston Marie 1		~						
_		4		じゃがいものベーコン煮	ミックスヒ	ビーンズ	F3.	アスパラス	ガス	しめじ キャベツ		じゃがいも	油	935	kcal
7	火		パインパン	オムレツ	ベーコン			いんげん		0		こう さとう		34.6	g
				アスパラサラダ	オムレツ			IT = 10 / 1					\ _		
8	水		ごはん	野菜わん 豆腐チャンプルー	あじつみれ		711 96	ほうれん [®] にがうり	₹ 🕌	ごぼう しめじ すいか	A	さといも	油 ごま油	794	kcal
	小	H.C.	Clan	豆腐テャノノルー すいか	豆腐	(<u></u>	1111	にかりり		れんこん			こま油	30.2	g
		2.250		タ い ハン・	合挽肉	ソナ		小松菜	V	なす エリンギ		スパゲティ	油		
9	木		コッペパン	小松菜サラダ	ר האיצורי			キャベツ		レモン	A		/ш	830	kcal
٦	713			1.12x > > >				トマト	V	(34.0	g
		F3.		鶏ごぼう汁	あじの塩焼	き	F-1.	葉ねぎ	Alex	とうがん しいた	け			700	
10	金	E	麦ごはん	あじの塩焼き	納豆	80				ごぼう きゅうり				736 34.0	kcal g
				かおりあえ 一食納豆	油揚げ	hul	LEEL		V	こんにゃく		<u> </u>		0 1.0	_
۱ , ,	_	43	- *	肉じゃが	てんぷら		茎わかめ	いんげん	**	こんにゃく		じゃがいも		804	kcal
13	月		ごはん	茎わかめの酢の物	厚揚げ	(·@)				きゅうり		さとう	油	24.4	g
				オレンジ	71705			10 ->:	V	オレンジ			\		
14	火		コッペパン	やきそば ゆでとうもろこし	てんぷら		<u> </u>	ピーマン		キャベツ もやし コーン		めん	泄	750	kcal
14				野菜ジュース	かまぼこ	(·@)			V	コーノ 野菜ジュース				29.9	g
				ビビンバ	錦糸卵 爿	<u>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>		ほうれん	≒	しょうが もやし		さとう	油		
15	水		ごはん	中華スープ	かまぼこ		## M	チンゲン		えのきたけ	_		ごま	782	kcal
'	,		210170	1 +/、 /	豆腐			, , , , ,	V				30.	29.6	g
		<u> </u>		コンソメスープ	ミックスヒ	ビーンズ	チーズ	die	レタス コーン	コーン		タルタルソース	770		
16	木		食パン	さけフライ 角チーズ	さけフライ	(E) 18	7 E M			キャベツ		\bigcap	油	770 32.0	kcal g
		•		ゆでキャベツ タルタルソース		and and			V			~		52.5	
4-			+ - "	夏野菜カレー			E=.	かぼちゃ		なす みかん		じゃがいも	1 2	884	kcal
17	金		麦ごはん	フルーツカクテル				ピーマン		パイン 黄桃		カレールウ		20.7	g
						9	0.00					ゼリー			
												中学生	基準	820	kcal
												. , 1	<u> </u>	30,0	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



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。ごはんと肉、野菜、卵を混ぜて 食べます。



● 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。

