

日付 曜日	こんだてめい		おもな はたらき と ざいりょうめい				エネルギー たんぱくしつ
			からだをつくる	体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる	
1 (火)	むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう なし	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんごピューレ なし	おろしにんにく きゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも	680 19.4
2 (水)	コッペパン だいずとウィンナーのトマトに オムレツ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ウィンナー だいず オムレツ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ きゃべつ きゅうり	パン じゃがいも さとう	611 28.2
3 (木)	ごはん みそしる かおりあえ	ぎゅうにゅう いわしのうめに	あつあげ みそ いわしのうめに	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	きゅうり こめ じゃがいも	616 21.4
4 (金)	ごはん とうふとぶたにくのオイスターソースいため リャンパンウースー(たまご)	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく きんしたまご かまぼこ	にんじん	たまねぎ きゃべつ エリンギ	おろしにんにく きゅうり こめ さとう でんぶん はるさめ	622 24.4
7 (月)	パインパン ビーフンじる くきわかめのすのもの	ぎゅうにゅう えびしゅうまい	ぶたにく 赤かまぼこ えびしゅうまい	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	パン ビーフン さとう	584 23.6
8 (火)	むぎごはん ちゅうかに さんまのおかかに	ぎゅうにゅう トマト	けいにく あつあげ さんまおかかに	にんじん インゲン トマト	たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	661 23.7
9 (水)	コッペパン ミネストローネ セルフサラダ	ぎゅうにゅう まめコロッケ ドレッシング	けいにく まめコロッケ	にんじん トマト(缶) ブロッコリー	たまねぎ セロリー おろしにんにく きゅうり	パン マカロニ あぶら ドレッシング	600 23.8
10 (木)	ごもくごはん すましじる ごまあえ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶどうゼリー	けいにく あぶらあげ たまごやき 赤かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ ほうれんそう	れんこん もやし たまねぎ	こめ ぶどうゼリー さとう ごま	623 24.2
11 (金)	ごはん せんきりやさいのスープ マーボーなす	ぎゅうにゅう オレンジ	けいにく ぶたひきにく みそ	にんじん にら	きゃべつ たまねぎ セロリー	なす しょうが オレンジ こめ さとう でんぶん	604 21.6
14 (月)	コッペパン わふうスパゲティ ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう ごまじゃこサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ	きゃべつ きゅうり コーン パン スパゲティ あぶら ごま	599 25.1
15 (火)	ごはん けんちんじる おひたし	ぎゅうにゅう さばのみそに	とうふ さばみそに	にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	こめ さといも さとう	612 23.4
16 (水)	しょくパン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	ぎゅうにゅう オレンジ	ぶたにく けいひきにく ひよこまめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ オレンジ	パン じゃがいも あぶら	613 26.9
17 (木)	わかめいりむぎごはん じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう 一食ござかな	けいひきにく てんぷら わかめ ござかな	にんじん インゲン	たまねぎ 切り干し大根 きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	646 23.4
18 (金)	ごはん とうがンのみそしる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう おさかなぎょうざ	とうふ てんぷら みそ おさかなぎょうざ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん	こめ さとう あぶら	607 19.9
24 (木)	ごはん わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ホイコーロー	タチウオボール とうふ ぶたにく みそ	にんじん にら	たまねぎ しょうが オレンジ きゅうり おろしにんにく	こめ さとう でんぶん あぶら	613 26.4
25 (金)	ごはん さといものふくめに あじのしおやき	ぎゅうにゅう もやしのおひたし	けいにく あつあげ てんぷら あじのしおやき	にんじん インゲン ほうれんそう	たまねぎ もやし こんにゃく	こめ さといも さとう あぶら	652 27.8
28 (月)	コッペパン コーンポタージュ やさいソテー	ぎゅうにゅう スコッチエッグ	けいにく ぎゅうにゅう スコッチエッグ	にんじん インゲン	たまねぎ きゃべつ コーン クリームコーン	パン じゃがいも あぶら	669 27.7
29 (火)	ごはん あつあげとやさいのうまに あますあえ	ぎゅうにゅう あじつけのり	けいにく あつあげ のり	にんじん インゲン こまつな	だいこん たまねぎ もやし ごぼう バナナ	こめ さとう あぶら	615 21.9
30 (水)	くろざとうパン ごもくうどん しおもみきゅうり	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	けいにく 赤かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	パン なまめん あぶら	678 28.0

まごは(わ) やさしい

元気で長生きできる食べ物です。

まめ		ごま		わかめ	
やさい		さかな		しいたけ	
				いも	

もっとうりたい食物せんい

「まごはやさしい」の、
「豆・海草・野菜・きのこ・しいたけ」には、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、便秘を防ぎ、血糖値の上昇をおさえるため、生活習慣病予防に効果があります。

9月の給食で食物せんいが多い献立
(一人分に含まれる食物せんい量g)

- 大豆とワケナのトマト煮 3. 8g (まめ)
 - 中華煮 3. 0g (いも)
 - 和風スパゲティ 3. 0g (きのこ)
 - キーマカレー 3. 5g (まめ)
 - 里芋の含め煮 3. 1g (いも)
- *いもや豆、きのこを使った献立は食物せんいがたくさんとれます。

<9月の佐世保産品> *予定です。
米、牛乳、きゅうり、とうがん、なす、れんこん、ほうれんそう
<9月の長崎県産品>
ねぎ、大根、わかめ、茎わかめ、煮干し、だいず、たちうおボール、ひじき、お魚ぎょうざ

9月の食育の日(18日)の地場産物献立は「佐世保産とうがんを使ったみそ汁、長崎県産ひじきの炒り煮、長崎県産アジを使ったお魚餃子です。

9月27日(日)は、十五夜です。
十五夜の月を鑑賞する慣習は中国から伝わりました。月が見える場所などに、すすきを飾って月見だんご・さといも・えだまめ・くりなどをもちました。
25日の給食では、里芋の含め煮をします。



平成27年9月 学校給食献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価	
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 梨 コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんごピューレ 梨	おろしにんにく きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも	油	860
									23.6
2 (水)	コッペパン 牛乳 だいずとウインナーのトマト煮 オムレツ フレンチサラダ チョコジャム	ウインナー だいず オムレツ	牛乳	にんじん トマト(缶)	たまねぎ きゅうり	きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 チョコジャム	油	841
									34.9
3 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 かおりあえ	厚揚げ みそ いわし梅煮	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	きゅうり	米 じゃがいも		777
									26.0
4 (金)	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め リャンパンウースー(卵)	豆腐 豚肉 きんし卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり エリンギ	おろしにんにく きゅうり	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	787
									29.8
7 (月)	パインパン 牛乳 ビーフン汁 えびしゅうまい くきわかめの酢の物	豚肉 赤かまぼこ えびしゅうまい	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	きゅうり	パン ビーフン 砂糖		750
									29.5
8 (火)	麦ごはん 牛乳 中華煮 トマト さんまのおかか煮	鶏肉 厚揚げ さんまおかか煮	牛乳	にんじん インゲン トマト	たまねぎ	きゅうり こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖		848
									29.9
9 (水)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ まめコロッケ セルフサラダ ドレッシング	鶏肉 まめコロッケ	牛乳	にんじん トマト(缶) ブロッコリー	たまねぎ セロリー	おろしにんにく きゅうり	パン マカロニ	油 ドレッシング	744
									29.3
10 (木)	五目ごはん 牛乳 すまし汁 あつやき卵 ごまあえ ぶどうゼリー	鶏肉 油あげ 卵やき 赤かまぼこ	牛乳 豆腐	にんじん ねぎ ほうれんそう	れんこん もやし	たまねぎ	米 ぶどうゼリー 砂糖	ごま	746
									27.9
11 (金)	ごはん 牛乳 せんきりやさいのスープ マーボーなす オレンジ	鶏肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゃべつ たまねぎ セロリー	なす しょうが オレンジ	米 砂糖 でんぷん	油	761
									26.5
14 (月)	コッペパン 牛乳 和風スパゲティ ごまじゃこサラダ ヨーグルト	豚肉 しらすぼし ヨーグルト	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ	きゃべつ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 ごま	756
									31.2
15 (火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 おひたし	豆腐 さばみそに	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい	ごぼう こんにゃく	米 さといも 砂糖		785
									29.3
16 (水)	食パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー オレンジ	豚肉 鶏ひき肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり セロリー	オレンジ	パン じゃがいも	油	750
									32.9
17 (木)	わかめいり麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 一食こざかな 切り干し大根の酢の物	鶏ひき肉 てんぷら	牛乳 わかめ こざかな	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり 切り干し大根	きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	813
									27.9
18 (金)	ごはん 牛乳 とうがんのみそ汁 お魚ぎょうざ ひじきのいり煮	豆腐油あげ てんぷら みそ 大豆 お魚ぎょうざ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	とうがん	米 砂糖	油	777
									24.5
24 (木)	ごはん 牛乳 わかめスープ ホイコーロー オレンジ	タチウオボール 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが オレンジ	きゃべつ おろしにんにく	米 砂糖 でんぷん	油	769
									32.2
25 (金)	ごはん 牛乳 さといものふくめ煮 あじの塩焼き もやしのおひたし	鶏肉 厚揚げ てんぷら あじの塩焼き	牛乳	にんじん インゲン ほうれんそう	たまねぎ もやし	こんにゃく	米 さといも 砂糖	油	830
									34.6
28 (月)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ スコッチエッグ 野菜ソテー	鶏肉 スコッチエッグ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり セロリー	コーン クリームコーン	パン じゃがいも	油	766
									31.3
29 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜とのうま煮 甘酢あえ 味付けのり	鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん インゲン こまつな	だいこん たまねぎ もやし	ごぼう バナナ	米 砂糖	油	778
									26.1
30 (水)	黒砂糖パン 牛乳 五目うどん ししゃもフライ 塩もみきゅうり	鶏肉 赤かまぼこ 油あげ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ねぎ	たまねぎ	きゅうり	パン 生めん	油	878
									25.8

まごは (わ) やさしい

元気で長生きできる食べ物です。

まめ

ごま

わかめ

やさい

さかな

しいたけ

いも

<9月の佐世保産品> * 予定です。
米、牛乳、きゅうり、とうがん、なす、れんこん、
ほうれんそう
<9月の長崎県産品>
ねぎ、大根、わかめ、茎わかめ、煮干し、だいず、
たちうおボール、ひじき、お魚ぎょうざ

ちっどとりたい食物せんい

「まごはやさしい」の、
「豆・海草・野菜・きのこ・しいたけ」には、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、便秘を防ぎ、血糖値の上昇をおさえるため、生活習慣病予防に効果があります。

9月の給食で食物せんいが多い献立
(一人分に含まれる食物せんい量g)

○大豆とウイカーのトマト煮

3. 8g (まめ)

○中華煮

3. 0g (いも)

○和風スパゲティ

3. 0g (きのこ)

○キーマカレー

3. 5g (まめ)

○里芋の含め煮

3. 1g (いも)

＊いもや豆、きのこを使った献立は食物せんいがたくさんとれます。

9月の食育の日(18日)の地場産物献立は「佐世保産とうがんを使ったみそ汁、長崎県産ひじきの炒り煮、長崎県産アジを使ったお魚餃子です。

9月27日(日)は、十五夜です。
十五夜の月を鑑賞する慣習は中国から伝わりました。月が見える場所などに、すすきを飾って月見だんご・さといも・えだまめ・くりなどをもちました。
25日の給食では、里芋の含め煮をします。

