

平成27年9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	初加り グラム
		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) おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	卵パン	五目うどん いりこのつくだ煮 みかんゼリー	かまぼこ 油揚げ	わかめ いりこ		ごぼう	めん さとう ゼリー	アーモンド	624 28.9	koal g	
2	水	麦ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ なし			ピーマン かぼちゃ	キャベツ なす きゅうり なし	カレーウ さとう じゃがいも	油	647 18.4	koal g	
3	木	パーカー ハウス パン	とうもろこしのスープ ハムカツ ゆでキャベツ ソース ミックス豆	ハムカツ 豆		ほうれん草	コーン キャベツ	じゃがいも さとう	油	604 24.7	koal g	
4	金	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	合挽肉 錦糸卵 豆腐 赤みそ		にら	きゅうり しょうが	春雨 さとう かたくり粉	油 ごま油	654 24.2	koal g	
7	月	ごはん	とうがんの煮物 きびなごの天ぷら ごまあえ	厚揚げ てんぷら きびなご		ブロッコリー	枝豆 とうがん ごぼう こんにゃく もやし	さとう	ごま 油	661 25.3	koal g	
8	火	米粉パン	和風スパゲティ ひじきサラダ		ひじき	ほうれん草	えのきたけ きゅうり コーン	スパゲティ さとう	油	601 25.0	koal g	
9	水	ごはん	すまし汁 いわしのトマト煮 野菜炒め	いわしのトマト煮 油揚げ 豆腐 かまぼこ	わかめ	アスパラガス	キャベツ だいこん	さといも	油	610 22.8	koal g	
10	木	コッパン	パンキンポタージュ 小松菜サラダ	ミックスビーンズ ツナ		かぼちゃ 小松菜	キャベツ レモン	ポタージュ さとう	油	651 26.3	koal g	
11	金	えびピラフ	わかめスープ スコッチエッグ 塩もみきゅうり	えび スコッチエッグ 豆腐 かまぼこ	わかめ		グリーンピース コーン きゅうり		油	637 26.4	koal g	
14	月	ごはん	つみれ汁 豆腐チャンプルー オレンジ	タチウオ団子 豆腐 麦みそ		小松菜 にがうり	だいこん ごぼう しめじ オレンジ		油 ごま油	635 26.2	koal g	
15	火	黒砂糖パン	タイピーエン ゆでとうもろこし ぶどうゼリー	うすら卵 かまぼこ てんぷら			キャベツ とうもろこし もやし	春雨 ゼリー	ごま油 ごま 油	597 25.3	koal g	
16	水	ゆかり入 り麦ごはん	五目煮 昆布あえ	厚揚げ	昆布	いんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく れんこん	じゃがいも さとう	油	593 19.3	koal g	
17	木	食パン	ポテトのスープ キーマカレー 型抜きチーズ	ベーコン 合挽肉 大豆	チーズ		キャベツ はくさい	じゃがいも カレーウ	油	703 31.1	koal g	
18	金	ごはん	野菜わん さばフライ 甘酢あえ	さばフライ 油揚げ		ほうれん草	とうがん しめじ ごぼう もやし きゅうり	さとう	油	639 23.8	koal g	
24	木	食パン	コンソメスープ 具入りオムレツ ジャム キャベツのソテー	ミートボール オムレツ		トマト	コーン キャベツ エリンギ	ジャム マカロニ	油	666 27.7	koal g	
25	金	ごはん	里芋のそぼろ煮 さんまのおかか煮 かおりあえ	さんまのおかか煮 てんぷら 合挽肉		いんげん	だいこん こんにゃく れんこん	さといも さとう	油	673 24.7	koal g	
28	月	麦ごはん	豚丼 おひたし パイン	かまぼこ			はくさい こんにゃく ごぼう キャベツ パイン もやし	かたくり粉 さとう	油	613 24.1	koal g	
29	火	コッパン	豆とウィンナーのトマト煮 じゃこサラダ	ミックスビーンズ ウィンナー	しらす干し	トマト ブロッコリー	きゅうり コーン	じゃがいも さとう	油	609 23.9	koal g	
30	水	ごはん	みそ汁 さけの塩焼き なすのそぼろ炒め	さけの塩焼き 油揚げ 豆腐 麦みそ		赤ピーマン ピーマン 小松菜	だいこん しょうが なす	さといも さとう	油	614 26.8	koal g	
小学校中学年基準										640	koal g	

<今月の献立について>

- 1日・・・長崎県でとれた「うんしゅうみかん」を使ったゼリーをつけています。
- 2日・・・夏野菜「かぼちゃ、なす、ピーマン」を使ったカレーです。
季節の果物「なし」をつけています。
- 15日・・・北海道でとれた「とうもろこし」です。
- 18日・・・19日の食育の日にちなんで献立です。
野菜わんに、佐世保市でとれた「とうがん」を使用しています。
長崎県でとれた「さば」を使ったフライです。
- 30日・・・夏野菜の「なす」を使ったそぼろ炒めです。

● 佐世保産の食材

きゅうり、なす、にがうり、とうがん、アスパラガス、にら

● 長崎県産の食材

えのきたけ、だいこん

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27年9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 たんぱく質	初加計 グラム
		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) おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	卵パン	五目うどん いりこのつくだ煮 みかんゼリー	かまぼこ 油揚げ	わかめ いりこ		ごぼう	めん さとう ゼリー	アーモンド	822 37.7	kcal g	
2	水	麦ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ なし			ピーマン かぼちゃ	キャベツ なす きゅうり なし	カレーウ さとう じゃがいも	油	822 22.0	kcal g	
3	木	パーカー ハウス パン	とうもろこしのスープ ハムカツ ゆでキャベツ ソース ミックス豆	ハムカツ 豆		ほうれん草	コーン キャベツ	じゃがいも さとう	油	757 29.8	kcal g	
4	金	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	合挽肉 錦糸卵 豆腐 赤みそ		にら	きゅうり しょうが	春雨 さとう かたくり粉	油 ごま油	826 29.6	kcal g	
7	月	ごはん	とうがんの煮物 きびなごの天ぷら ごまあえ	厚揚げ てんぷら きびなご		ブロッコリー	枝豆 とうがん ごぼう こんにゃく もやし	さとう	ごま 油	853 31.2	kcal g	
8	火	米粉パン	和風スパゲティ ひじきサラダ バナナ		ひじき	ほうれん草	えのきたけ きゅうり コーン バナナ	スパゲティ さとう	油	787 32.4	kcal g	
9	水	ごはん	すまし汁 いわしのトマト煮 野菜炒め	いわしのトマト煮 油揚げ 豆腐 かまぼこ	わかめ	アスパラガス	キャベツ だいこん	さといも	油	767 27.2	kcal g	
10	木	コッパン	パンプキンポタージュ 小松菜サラダ	ミックスビーンズ ツナ		かぼちゃ 小松菜	キャベツ レモン	ポタージュ さとう	油	804 32.1	kcal g	
11	金	えびピラフ	わかめスープ スコッチエッグ 塩もみきゅうり	えび スコッチエッグ 豆腐 かまぼこ	わかめ		グリーンピース コーン きゅうり		油	756 30.7	kcal g	
14	月	ごはん	つみれ汁 豆腐チャンプルー オレンジ	タチウオ団子 豆腐 麦みそ		小松菜 にがうり	だいこん ごぼう しめじ オレンジ		油 ごま油	797 31.9	kcal g	
15	火	黒砂糖パン	タイピーエン ゆでとうもろこし ぶどうゼリー	うすら卵 かまぼこ てんぷら			キャベツ とうもろこし もやし	春雨 ゼリー	ごま油 ごま 油	815 33.6	kcal g	
16	水	ゆかり入 り麦ごは ん	五目煮 昆布あえ	厚揚げ	昆布	いんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく れんこん	じゃがいも さとう	油	748 23.3	kcal g	
17	木	食パン	ポテトのスープ キーマカレー 型抜きチーズ	ベーコン 合挽肉 大豆	チーズ		はくさい	じゃがいも カレーウ	油	858 37.7	kcal g	
18	金	ごはん	野菜わん さばフライ 甘酢あえ	さばフライ 油揚げ		ほうれん草	とうがん しめじ ごぼう もやし きゅうり	さとう	油	767 26.9	kcal g	
24	木	食パン	コンソメスープ 具入りオムレツ ジャム キャベツのソテー	ミートボール オムレツ		トマト	キャベツ エリンギ	ジャム マカロニ	油	796 33.1	kcal g	
25	金	ごはん	里芋のそぼろ煮 さんまのおかか煮 かおりあえ	さんまのおかか煮 てんぷら 合挽肉		いんげん	だいこん こんにゃく れんこん	さといも さとう	油	855 30.5	kcal g	
28	月	麦ごはん	豚 丼 おひたし パイン	かまぼこ			はくさい こんにゃく ごぼう キャベツ パイン もやし	かたくり粉 さとう	油	768 29.4	kcal g	
29	火	コッパン	豆とウィンナーのトマト煮 じゃこサラダ	ミックスビーンズ ウィンナー	しらす干し	トマト ブロッコリー	きゅうり コーン	じゃがいも さとう	油	751 29.1	kcal g	
30	水	ごはん	みそ汁 さけの塩焼き なすのそぼろ炒め	さけの塩焼き 油揚げ 豆腐 麦みそ		赤ピーマン ピーマン 小松菜	だいこん しょうが なす	さといも さとう	油	756 30.3	kcal g	
中学生基準										820 30.0	kcal g	

<今月の献立について>

- 1日・・・長崎県でとれた「うんしゅうみかん」を使ったゼリーをつけています。
- 2日・・・夏野菜「かぼちゃ、なす、ピーマン」を使ったカレーです。
季節の果物「なし」をつけています。
- 15日・・・北海道でとれた「とうもろこし」です。
- 18日・・・19日の食育の日にちなんだ献立です。
野菜わんに、佐世保市でとれた「とうがん」を使用しています。
長崎県でとれた「さば」を使ったフライです。
- 30日・・・夏野菜の「なす」を使ったそぼろ炒めです。

- 佐世保産の食材
きゅうり、なす、にがうり、とうがん、アスパラガス、にら
- 長崎県産の食材
えのきたけ、だいこん

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。