平成 27 年 9 月　学校給食予定献立表(B)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質
1 (火)	牛乳　ごはん　麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル　梨	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	梨　たまねぎ もやし　きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油		800 27.9
2 (水)	牛乳　食パン　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｽｰﾌﾟ　ﾛｰｽﾄﾁｷﾝ ほうれん草のソテー　いちごジャム	鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン	たまねぎ　キャベツ コーン　りんご	食パン いちごｼﾞｬﾑ でんぷん	油		812 33.8
3 (木)	牛乳　ごはん　冬瓜のみそ汁 さわらの天ぷら　浦上そぼろ	さわら天ぷら 豆腐 麦みそ てんぷら 豚肉　薄揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ　にんじん	とうがん　もやし ごぼう　なす	こめ 砂糖	油	煮干し	815 29.0
4 (金)	牛乳　ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ　ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ポテトオムレツ　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	ポテトオムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん　ブロッコリー パセリ	たまねぎ　キャベツ コーン	ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ じゃがいも マカロニ 砂糖	油		811 29.8
7 (月)	牛乳　ごはん　肉じゃが　切干大根の酢の物 オレンジ　野菜ふりかけ	豚肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	オレンジ　たまねぎ こんにゃく　きゅうり えだまめ　切干大根	こめ じゃがいも 砂糖	白ごま 油		804 26.1
8 (火)	牛乳　いりこ菜めし　つみれ汁 南瓜挽肉フライ　野菜のおかか炒め	ﾀﾁｳｵﾎﾞｰﾙ かつおぶし	牛乳 いりこ	かぼちゃ　にんじん いんげん　小松菜	たまねぎ　キャベツ もやし　しめじ えのきたけ	こめ	油 ごま油	煮干し	777 25.4
9 (水)	牛乳　たまごパン　ミネストローネ ｽﾊﾟｲｼｰﾌｨｯｼｭ　キャベツのソテー	ホキ角切 ﾍﾞｰｺﾝ（卵乳なし）	牛乳	トマト　にんじん ピーマン　パセリ	キャベツ　たまねぎ しめじ　セロリー	たまごﾊﾟﾝ じゃがいも いんげん豆　ひよこ豆 でん粉　砂糖	油 ｵﾘｰﾌﾞ油		860 37.1
10 (木)	牛乳　チキンカレー（麦ごはん） フレンチサラダ　冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん	冷凍みかん　たまねぎ キャベツ　きゅうり りんご	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		850 21.6
11 (金)	牛乳　米粉パン　タイピーエン　春巻き 温野菜	うずら卵 春巻き 豚肉	牛乳	ブロッコリー　にんじん 葉ねぎ	キャベツ　もやし きくらげ	米粉パン 春雨 砂糖	油 ごま油		753 31.7
14 (月)	牛乳　ごはん　野菜わん さばのごまみそ煮　茎わかめの炒めもの	さばｺﾞﾏ味噌煮 豆腐 かまぼこ	牛乳 くきわかめ	にんじん　ほうれん草	はくさい　こんにゃく もやし　ごぼう しめじ	こめ 砂糖	ごま油	煮干し 出し昆布	755 27.5
15 (火)	牛乳　ごはん　親子丼　ごまじゃこサラダ ゆずゼリー	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	ブロッコリー　にんじん	たまねぎ　だいこん 深ねぎ　しいたけ	こめ ゆずぜりー 砂糖 でん粉	白ごま	煮干し	796 29.0
16 (水)	牛乳　コッペパン　ポークビーンズ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ　一食マヨネーズ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ツナ缶 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ だいこん　きゅうり レモン　グリンピース	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ じゃがいも いんげん豆　ひよこ豆 砂糖	マヨネーズ 白ごま 油		859 32.0
17 (木)	牛乳　ごはん　かきたま汁 いわしの蒲焼き風　アーモンドあえ	いわし 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ　たまねぎ えのきたけ	こめ 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	煮干し 出し昆布	745 27.1
18 (金)	牛乳　黒砂糖パン　中華スープ ショウロンポウ　もやしのソテー	ｼｮｳﾛﾝﾎﾟｳ 豚肉	牛乳	にんじん　チンゲンサイ	もやし　えのきたけ たけのこ　にんにくの芽 きくらげ	黒砂糖ﾊﾟﾝ 春雨	ごま油		751 28.6
24 (木)	牛乳　ごはん　厚揚げと野菜の煮もの 鮭の塩焼き　ゆかりあえ	厚揚げ 鮭 鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん　きぬさや	たまねぎ　こんにゃく きゅうり　キャベツ たけのこ　しめじ	こめ 砂糖	油	煮干し	793 36.7
25 (金)	牛乳　パインパン　きのこのポタージュ カラフルサラダ　ミニゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん　赤ピーマン	たまねぎ　キャベツ えだまめ　コーン えのきたけ　しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ じゃがいも ぶどうｾﾞﾘｰ 砂糖	油 バター		852 30.9
28 (月)	牛乳　麦ごはん　含め煮　いわし天ぷら きゅうりの南蛮漬け	厚揚げ 鶏肉	牛乳 小いわし	にんじん	きゅうり　こんにゃく ごぼう　たけのこ グリンピース	こめ 里芋 砂糖 麦	油 白ごま ごま油	煮干し	851 29.8
29 (火)	牛乳　ごはん　鶏ごぼう汁　厚焼卵 なすのそぼろ炒め	厚焼卵 鶏肉 豚肉 薄揚げ　かまぼこ	牛乳	にんじん　葉ねぎ	なす　こんにゃく ごぼう　たまねぎ	こめ 砂糖	油	煮干し	752 27.5
30 (水)	牛乳　はちみつﾊﾟﾝ　野菜スープ ペンネのミートソース　オレンジ	合びき肉 ウインナー	牛乳	にんじん　トマト パセリ	オレンジ　たまねぎ コーン　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ セロリ	ﾊﾁﾐﾂﾊﾟﾝ じゃがいも いんげん豆　ひよこ豆 ペンネ			809 32.2

基準値
820kcal
30.0g

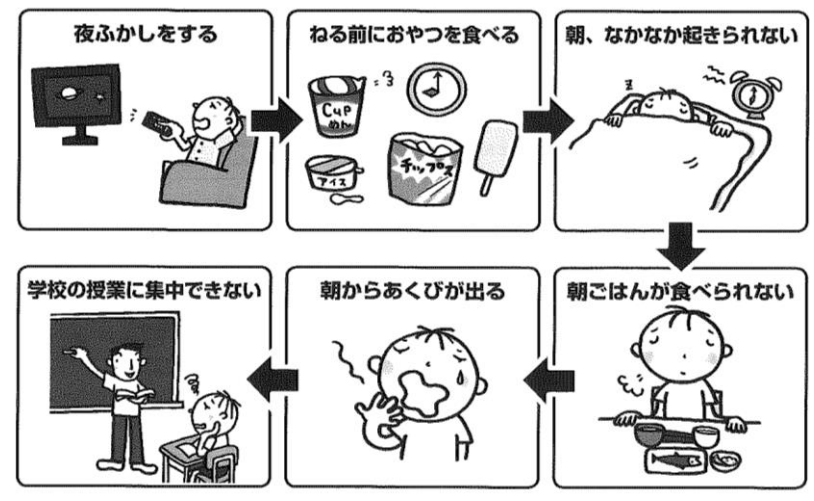
朝食、食べましたか？

朝食は一日の元気のもとです。
朝食を抜くと、だるさや疲れやすさの
原因にもなります。

朝、少し早く起きて朝食を食べることが、
生活のリズムをつくり、心身の健康にもつながります。

食べてほしい食材は、
ごはんやパンなどのエネルギーのもと
になる食品・・・・・（主食）
たまごや魚、納豆などのたんぱく質
を多くふくむ食品・・・・・（主菜）
野菜・果物・海藻などビタミン類を含む
食品・・・・・（副菜）
朝は忙しいので、前日のおかずを利用したり、
スープやみそ汁を具だくさんにしたりして、
時間短縮・栄養のバランスなど、工夫しましょう。

生活習慣の乱れはありませんか？
生活リズムをとりもどしましょう。



今月の佐世保産（予定）

米　牛乳　なす
きゅうり　煮干し　パセリ
冬瓜

今月の長崎県産（予定）

エノキタケ　エリンギ
葉ねぎ　しいたけ
冷凍みかん