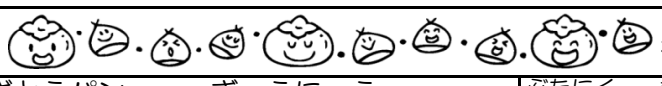
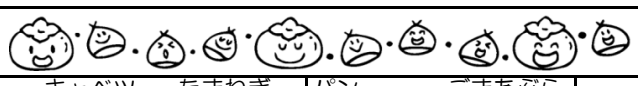
平成27年10月　きゅうしょくこんだてひょう　佐世保市立Bブロック小学校

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 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	エネルギー たんぱくしつ
1 （木）	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　ごまあえ 一食こざかな	ぶたにく　ぎゅうにゅう こざかな	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　こんにゃく　はくさい いんげん	こめ　あぶら じゃがいも　ごま さとう	611 21.1
2 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる　さんまのうめに うらかみそぼろ	あつあげ　ぎゅうにゅう みそ さんまのうめに ぶたにく　てんぷら	にんじん　だいこん　はくさい ねぎ　たまねぎ　こんにゃく いんげん　ごぼう　もやし	こめ　あぶら さとう	632 22.2
5 （月）	はちみつパン　ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　キャベツ ピーマン　エリンギ　コーン	パン　あぶら スパゲティ さとう	639 24.8
6 （火）	むぎごはん　ぎゅうにゅう だいずカレー　こんぶサラダ りんご	けいひきにく　ぎゅうにゅう だいず　こんぶ	にんじん　たまねぎ　グリンピース りんごピューレ はくさい きゅうり　りんご おろしにんにく	こめ　あぶら むぎ　ごまあぶら じゃがいも さとう	661 22.4
7 （水）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポトフ　オムレツ ほうれんそうのソテー	けいにく　ぎゅうにゅう ウインナー オムレツ	にんじん　コーン　だいこん ほうれんそう　たまねぎ キャベツ	パン　あぶら じゃがいも	603 27.7
8 （木）	にんじんごはん　ぎゅうにゅう しらたまじる　いかてんぷら あまずあえ	けいにく　ぎゅうにゅう 赤かまぼこ　しらすぼし いかてんぷら	にんじん　はくさい　きゅうり ほうれんそう	こめ　あぶら しらたまもち　ごま さとう	619 22.7
9 （金）	 前期終業式（せんきしゅうぎょうしき） 				
12 （月）	 体育の日（たいいくのひ） 				
13 （火）	 後期始業式（こうきしぎょうしき） 				
14 （水）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ごもくビーフン　オレンジ だいずといりこのあげに	ぶたにく　ぎゅうにゅう ちくわ　いりこ だいず	にんじん　キャベツ　たまねぎ ピーマン　オレンジ　もやし	パン　ごまあぶら ビーフン　あぶら でんぷん　アーモンド さとう	610 26.7
15 （木）	むぎごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる　さけのしおやき くきわかめのきんぴら	あつあげ　ぎゅうにゅう さけのしおやき　くきわかめ ぶたにく てんぷら	にんじん　ごぼう ねぎ　だいこん いんげん	こめ　あぶら むぎ さといも さとう	609 27.4
16 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ　ちゅうかサラダ	あいびきにく　ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん　たまねぎ　しょうが ねぎ　もやし　きゅうり	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん	655 27.6
19 （月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ちんげんさいのスープ　かおりあえ さかなのレモンソースあえ　みかん	たまご　ぎゅうにゅう シイラ	にんじん　コーン　たまねぎ チンゲンサイ　クリームコーン　レモン だいこん　みかん	パン　あぶら さとう でんぷん	611 29.3
20 （火）	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに　やさいいため ふりかけ	けいにく　ぎゅうにゅう あつあげ てんぷら ふりかけ	にんじん　たまねぎ　こんにゃく かぼちゃ　グリンピース　コーン キャベツ　もやし	こめ　あぶら さとう	646 22.8
21 （水）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう さつまいものシチュー にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	けいにく　ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん　たまねぎ　キャベツ パセリ	パン　あぶら さとう さつまいも	659 28.5
22 （木）	ごはん　ぎゅうにゅう つみれじる　あつやきたまご おひたし	タチウオボール　ぎゅうにゅう あつあげ あつやきたまご みそ	にんじん　たまねぎ　はくさい ねぎ　だいこん こまつな　しょうが	こめ さとう	606 26.4
23 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくまめ　さばのしおやき ちんげんさいのおかかいため	けいにく　ぎゅうにゅう てんぷら だいず さばしおやき　かつおぶし	にんじん　ごぼう　こんにゃく いんげん　もやし チンゲンサイ	こめ　あぶら じゃがいも さとう	652 27.1
26 （月）	しょくパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ　ウインナー チーズポテト	けいにく　ぎゅうにゅう ウインナー　チーズ	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　コーン パセリ	パン　マーガリン マカロニ じゃがいも	603 24.2
27 （火）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　きびなごのてんぷら れんこんのきんぴら	とうふ　ぎゅうにゅう ぶたにく　きびなごてんぷら	にんじん　たまねぎ　れんこん ねぎ　もやし　こんにゃく	こめ　あぶら はるさめ さとう	632 22.4
28 （水）	こめこパン　ぎゅうにゅう カレーうどん　こまつなサラダ（ツナ）	けいにく　ぎゅうにゅう てんぷら ツナ	にんじん　たまねぎ　きゅうり こまつな　はくさい　レモン キャベツ	パン　あぶら なまめん	604 26.3
29 （木）	むぎごはん　ぎゅうにゅう とうふのそぼろどん　みかん もやしときゅうりのナムル	けいひきにく　ぎゅうにゅう たまご とうふ 赤かまぼこ	にんじん　たまねぎ　もやし ねぎ　エリンギ　きゅうり みかん	こめ　ごまあぶら むぎ でんぷん さとう	689 29.8
30 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる　ひじきサラダ いわしのみぞれに	けいにく　ぎゅうにゅう とうふ　ひじき 赤かまぼこ いわしのみぞれに	にんじん　たまねぎ　きゅうり ねぎ　えのきだけ　コーン	こめ　あぶら さとう	601 25.5

10月10日は『目の愛護デー』

目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。

ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

１０月８日は，目のあいごデーにちなんで，ビタミンAたっぷりのにんじんごはんです。

野菜100ｇに含まれるビタミンA

にんじん	760μg
ほうれん草	350μg
きゅうり	28μg
キャベツ	4μg

にんじんは，野菜の中でもビタミンAがたっぷりです。

＜１０月の佐世保産品＞　＊予定です。
米，牛乳，きゅうり，れんこん，パセリ
ほうれんそう，シイラ
＜１０月の長崎県産品＞
ねぎ，大根，わかめ，茎わかめ，煮干し，だいす，
サバ，たちうおボール，ひじき，みかん，エリンギ

１０月の食育の日（１９日）の地場産物献立は
佐世保産シイラを使った
「魚のレモンソースあえ」です。

平成27年10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 体をつくるもとになる 1群	2群	体の調子を整えるもとになる 3群	4群	エネルギーのもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (木)	ゆかりごはん　牛乳 肉じゃが　ごまあえ 一食小魚	豚肉	牛乳 小魚	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ こんにゃく　はくさい	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	766 24.9
2 (金)	ごはん　牛乳 みそ汁　さんまの梅煮 浦上そぼろ	あつあげ みそ さんまの梅煮 豚肉てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根　はくさい たまねぎ　こんにゃく ごぼう　もやし	米 砂糖	油	828 28.5
5 (月)	はちみつパン　牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ エリンギ　コーン	パン スパゲティ 砂糖	油	811 30.6
6 (火)	麦ごはん　牛乳 だいずカレー　こんぶサラダ りんご	鶏ひき肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ　グリンピース はくさい　りんごピューレ きゅうり　りんご おろしにんにく	米 むぎ じゃがいも 砂糖	油 ごま油	839 28.0
7 (水)	コッペパン　牛乳 ポトフ　オムレツ ほうれんそうのソテー	鶏肉 ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン　大根 たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油	744 35.1
8 (木)	にんじんごはん　牛乳 しらたま汁　いか天ぷら 甘酢あえ	鶏肉 赤かまぼこ いかてんぷら	牛乳 しらすぼし	にんじん ほうれんそう	はくさい　きゅうり	米 しらたまもち 砂糖	油 ごま	808 29.0
9 (金)	前期終業式							
12 (月)	体育の日							
13 (火)	後期始業式							
14 (水)	黒砂糖パン　牛乳 五目ビーフン　オレンジ だいずといりこの揚げ煮	豚肉 ちくわ 大豆	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ オレンジ　もやし	パン ビーフン でんぷん 砂糖	ごま油 油 アーモンド	771 32.9
15 (木)	麦ごはん　牛乳 けんちん汁　さけの塩焼き 茎わかめのきんぴら　ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	あつあげ さけの塩焼き 豚肉 てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう 大根	米　麦 ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ さといも 砂糖	油	768 31.1
16 (金)	ごはん　牛乳 マーボー豆腐　中華サラダ	あいびき肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　しょうが もやし　きゅうり	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	830 34.1
19 (月)	コッペパン　牛乳 ちんげんさいのスープ　かおりあえ 魚のレモンソースあえ　みかん	卵 シイラ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン　たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　レモン 大根　みかん	パン 砂糖 でんぷん	油	755 36.3
20 (火)	ごはん　牛乳 かぼちゃの含め煮　野菜いため ふりかけ	鶏肉 あつあげ てんぷら	牛乳 ふりかけ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　こんにゃく グリンピース　コーン キャベツ　もやし	米 砂糖	油	818 27.7
21 (水)	パーカーハウスパン　牛乳 さつまいものシチュー 煮込みハンバーグ　ゆでキャベツ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ	パン 砂糖 さつまいも	油	838 35.6
22 (木)	ごはん　牛乳 つみれ汁　厚焼き卵 おひたし	ﾀﾁｳｵﾎﾞｰﾙ あつあげ 厚焼き卵 みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　はくさい 大根 しょうが	米 砂糖		759 31.9
23 (金)	ごはん　牛乳 五目豆　さばの塩焼き ちんげんさいのおかか炒め	鶏肉 てんぷら 大豆かつお節 さば塩焼き	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	ごぼう　こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	油	828 33.3
26 (月)	食パン　牛乳 コンソメスープ　ウインナー チーズポテト	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも	マーガリン	776 30.4
27 (火)	ごはん　牛乳 はるさめ汁　きびなごの天ぷら れんこんのきんぴら	とうふ 豚肉	牛乳 きびなごてんぷら	にんじん ねぎ	たまねぎ　れんこん もやし　こんにゃく	米 はるさめ 砂糖	油	803 27.4
28 (水)	米粉パン　牛乳 カレーうどん　小松菜サラダ（ツナ）	鶏肉 てんぷら ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　きゅうり はくさい　レモン キャベツ	パン なまめん	油	794 33.1
29 (木)	麦ごはん　牛乳 豆腐のそぼろ丼　みかん もやしときゅうりのナムル	鶏ひき肉 卵 とうふ 赤かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし エリンギ　きゅうり みかん	米 むぎ でんぷん 砂糖	ごま油	861 36.6
30 (金)	ごはん　牛乳 すまし汁　ひじきサラダ いわしのみぞれ煮	鶏肉 とうふ 赤かまぼこ いわしのみぞれ煮	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり えのきだけ　コーン	米 砂糖	油	757 31.0

10月10日は『目の愛護デー』

目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。

ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

１０月８日は，目のあいごデーにちなんで，ビタミンAたっぷりのにんじんごはんです。

野菜100ｇに含まれるビタミンA

にんじん	760μg
ほうれん草	350μg
きゅうり	28μg
キャベツ	4μg

にんじんは，野菜の中でもビタミンAがたっぷりです。

＜１０月の佐世保産品＞　＊予定です。
米，牛乳，きゅうり，れんこん，パセリ
ほうれんそう，シイラ
＜１０月の長崎県産品＞
ねぎ，大根，わかめ，茎わかめ，煮干し，だいす，
サバ，たちうおボール，ひじき，みかん，エリンギ

１０月の食育の日（１９日）の地場産物献立は
佐世保産シイラを使った
「魚のレモンソースあえ」です。

