



学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)			
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質		
7	木	コッペパン まめのポタージュ ミモザサラダ オレンジ	いんげんまめ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり オレンジ	パン ジャがいも さとう	あぶら	633 708 25.9 29.1	
8	金	ごはん ぶたじろ さけのしおやき ほうれんそうのおひたし 中のみ ゼリー	ぶたにく みぞ あつあげ さけ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし こんにやく ごぼう しょうが	ごはん さといも さとう	ごま	613 736 29.2 32.9	
11	月	ごはん ジャがいものそばろに ひよつつのすのもの	あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう ひよつつ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり こんにやく	ごはん ジャがいも はるさめ さとう	ごま	645 791 22.5 26.7	
12	火	コッペパン ごもくビーフン ちゅうかふうあえもの しゅうまい	ぶたにく ちくわ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ たけのこ セロリ	パン ビーフン さとう	ごまあぶら	613 734 26.6 31.8	
13	水	ごはん けんちんじる いかのてんぷら きゅうりのとさづけ	とりにく とうふ いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう キャベツ しいたけ しょうが	ごはん さといも さとう	あぶら	692 814 24.6 28.2	
14	木	はちみつパン ラビオリスープ ポテトミートソース オレンジ	とりにく ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン ジャがいも ラビオリ さとう	あぶら	671 856 25.2 31.5	
15	金	ごはん とうふとぶたにくのオイスターソース こまつなのじゃこいため りんご	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん ちんげんさい	たまねぎ りんご キャベツ たけのこ しいたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	637 774 24.4 29.1	
18	月	ポークカレー (むぎ ごはん) フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ バイン おうとう みかん グリンピース リンゴ	ごはん ジャがいも ゼリー	カレールウ	702 847 19.2 22.3	
19	火	コッペパン ベーコンとアスパラのスパゲティ ひじきサラダ くだもの	ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	アスパラ にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり コーン くだもの	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル ごまあぶら	636 784 22.7 27.5	
20	水	かやくどん いわしのうめのかあげ アーモンドあえ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら アーモンド	667 843 29.6 36.6	
21	木	たまごパン コーンポタージュ にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム	パン ジャがいも さとう	あぶら	682 864 30.9 38.9	
22	金	ごはん マーボーとうふ ばんさんすう	とうふ あいびきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ もやし しょうが	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	656 814 26.0 31.8	
25	月	わかめ ごはん ごもくまめ ブロッコリーのおひたし たまごやき	ぎゅうにく んぷら す たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ こんにやく ごぼう	ごはん ジャがいも さとう	あぶら	690 811 27.4 31.7	
26	火	コッペパン ちゃんぼん きびなごフライ きゅうり	ぶたにく ちくわ てんぷら	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	コッペパン ちゃんぼん	あぶら	602 755 24.2 30	
27	水	ごはん とうふだんごスープ あじのこうみやき こんぶサラダ	あじ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり コーン しょうが しいたけ	ごはん しらたまご さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	666 815 28.9 32.7	
28	木	コッペパン はるさめスープ チリコンカン 小はゼリー 中は パナナ	レッドキドニー ぶたにく あいびきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース きくらげ 中パナナ	コッペパン はるさめ 小 ゼリー	あぶら	620 743 25.2 30.2	
								平均栄養価	652 793 25.8 30.7	

新年度がスタートしました。

学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考えています。そして行事食や郷土食など季節を感じるものや地場産物を使用したものを取り入れるようにしています。

子どもたちのひとりひとり心と体の成長を支えるために安全でおいしい給食を給食センター職員一同で提供していきますのでよろしくお願いいたします。

※ 地元でとれた食材や献立には
下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。



給食がはじまります！



新1年生の給食は・・・

中学校 8日(金) 小学校 18日(月)です。

入学祝のデザートとして、**中学校は8日(金)、小学校は28日(木)**にゼリーをつけています。

※ 小学校1年生の給食は佐世保市内全校カレーでスタートするようになっています。