

平成28年7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	和加リ- グラム
		牛乳	主食	お か す	(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「補」になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金		ごはん	鶏家(タージャー)豆腐 きびなごごまフライ ゆかりあえ	豆腐	きびなごごまフライ	ほうれん草 赤しそ	エリンギ しょうが きゅうり	かたくり粉 さとう	油	646 24.1	kcal g
4	月		麦ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 厚焼き卵 おひたし	厚揚げ てんぷら 厚焼き卵	かぼちゃ こまつな	もやし こんにゃく	さといも さとう	油	669 26.4	kcal g	
5	火		黒砂糖 パン	やきそば 大豆のからあげ 野菜ジュース	てんぷら かまぼこ 大豆	青のり	キャベツ もやし 野菜ジュース	ちゃんぽんめん かたくり粉	油	639 25.7	kcal g	
6	水		枝豆 ごはん	鶏ごぼう汁 さばのゆすみそ煮 甘酢キャベツ	刻み揚げ	わかめ	ほうれん草 枝豆 ごぼう こんにゃく キャベツ しいたけ	さとう ごま	油	620 25.3	kcal g	
7	木		コッパ パン	豆のポターージュ 煮込みハンバーグ 塩もみきゅうり ピーチゼリー	ハンバーグ 豆ペースト		コーン きゅうり	じゃがいも さとう ポターージュ ゼリー	油	697 29.4	kcal g	
8	金		ごはん	つみれ汁 豆腐チャンプルー すいか	あじつみれ 麦みそ 豆腐	わかめ	こまつな しょうが にがうり すいか		油	631 26.3	kcal g	
11	月		ごはん	野菜わん さんまのおかか煮 ひじきの炒り煮	豆腐 刻み揚げ さんまのおかか煮	ひじき	ほうれん草 いんげん	ごぼう コーン	さとう 油	585 21.9	kcal g	
12	火		はちみつ パン	ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	ミックスビーンズ		トマト キャベツ 黄ピーマン バナナ	じゃがいも さとう	油	611 22.7	kcal g	
13	水		ごはん	中華煮 わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ てんぷら	しらす干し わかめ	いんげん きゅうり こんにゃく	じゃがいも さとう	ごま ごま油	629 21.7	kcal g	
14	木		コッパ パン	ビーフン汁 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ		こまつな キャベツ	ビーフン タルタルソース	油	623 24.4	kcal g	
15	金		麦ごはん	夏野菜カレーライス フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン にんにく なす みかん 黄桃 パイン	じゃがいも カレールー ゼリー	油	681 18.2	kcal g	
19	火		コッパ パン	なす入りミートスパゲティ オムレツ フレンチサラダ	オムレツ		トマト アスパラガス にんにく なす しめじ きゅうり	スパゲティ さとう	油	677 29.6	kcal g	
20	水		キムチ チャーハン	冬瓜入りスープ いかフリッター ブロッコリーのおひたし	豆腐		ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー	はくさいキムチ さとう	油	612 23.8	kcal g	
										小学校中学年基準	640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

- 5(火)・・・新メニューの大豆のからあげです。
大豆にかたくり粉をまぶして油で揚げ、食塩と青のりで味つけしています。
- 7(木)・・・七夕にちなんで星形のハンバーグにしています。
デザートにピーチゼリーをつけています。
- 8(金)・・・季節の果物として「すいか」をつけています。
長崎県内でとれたすいかです。
季節の野菜「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。
- 19(火)・・・食育の日です。佐世保産のなす、アスパラガス、きゅうりを使った献立にしています。
- 20(水)・・・季節の野菜「冬瓜」を使ったスープです。佐世保市でとれたものを使っています。



今月の食材

- 佐世保産の食材
かぼちゃ、アスパラガス、なす、とうがん、にがうり、きゅうり
- 長崎県産の食材
にんじん、じゃがいも、しいたけ、すいか、エリンギ

※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28年7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	和加リ- 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	金	ごはん	鶏家(ターシャ)豆腐 きびなごごまフライ ゆかりあえ	豆腐	きびなごごまフライ	ほうれん草 赤しそ	エリンギ しょうが きゅうり	かたくり粉 油 さとう		819 29.8	kcal g	
4	月	麦ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 厚焼き卵 おひたし	厚揚げ てんぷら 厚焼き卵		かぼちゃ こまつな	もやし こんにゃく	さといも さとう	油	843 31.0	kcal g	
5	火	黒砂糖 パン	やきそば 大豆のからあげ 野菜ジュース	てんぷら かまぼこ 大豆	青のり		キャベツ もやし 野菜ジュース	ちゃんぽんめん かたくり粉	油	854 34.3	kcal g	
6	水	枝豆 ごはん	鶏ごぼう汁 さばのゆずみそ煮 甘酢キャベツ	刻み揚げ さばゆずみそ煮	わかめ	ほうれん草	枝豆 ごぼう こんにゃく キャベツ しいたけ	さとう	ごま	793 30.9	kcal g	
7	木	コッパ パン	豆のポタージュ 煮込みハンバーグ 塩もみきゅうり ピーチゼリー	ハンバーグ 豆ペースト			コーン きゅうり	じゃがいも さとう ポタージュ ゼリー	油	831 34.1	kcal g	
8	金	ごはん	つみれ汁 豆腐チャンプルー すいか	あじつみれ 麦みそ 豆腐	わかめ	こまつな	しょうが にがうり すいか		油	791 32.1	kcal g	
11	月	ごはん	野菜わん さんまのおかか煮 ひじきの炒り煮	豆腐 刻み揚げ さんまのおかか煮	ひじき	ほうれん草 いんげん	ごぼう コーン	さとう	油	743 26.7	kcal g	
12	火	はちみつ パン	ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	ミックスビーンズ		トマト	キャベツ 黄ピーマン バナナ	じゃがいも さとう	油	800 29.4	kcal g	
13	水	ごはん	中華煮 わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ てんぷら	しらす干し わかめ	いんげん	きゅうり こんにゃく	じゃがいも さとう	ごま ごま油	796 26.3	kcal g	
14	木	コッパ パン	ビーフン汁 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ		こまつな	キャベツ	ビーフン	油 タルタルソース	748 29.0	kcal g	
15	金	麦ごはん	夏野菜カレーライス フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン	にんにく なす みかん 黄桃 パイン	じゃがいも カレールウ ゼリー	油	865 21.7	kcal g	
19	火	コッパ パン	なす入りミートスパゲティ オムレツ フレンチサラダ	オムレツ		トマト	にんにく なす しめじ アスパラガス きゅうり	スパゲティ さとう	油	845 36.1	kcal g	
20	水	キムチ チャーハン	冬瓜入りスープ いかフリッター ブロッコリーのおひたし	豆腐 いかフリッター		ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー	はくさいキムチ 冬瓜	さとう	油	806 29.9	kcal g	
中学生基準										820	kcal	
										30.0	g	

【今月の献立について】

- 5(火)・・・新メニューの大豆のからあげです。
大豆にかたくり粉をまぶして油で揚げ、食塩と青のりで味つけています。
- 7(木)・・・七夕にちなんで星形のハンバーグにしています。
デザートにピーチゼリーをつけています。
- 8(金)・・・季節の果物として「すいか」をつけています。
長崎県内でとれたすいかです。
季節の野菜「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。
- 19(火)・・・食育の日です。佐世保産のなす、アスパラガス、きゅうりを使った献立にしています。
- 20(水)・・・季節の野菜「冬瓜」を使ったスープです。佐世保市でとれたものを使っています。



今月の食材

- 佐世保産の食材
かぼちゃ、アスパラガス、なす、とうがん、にがうり、きゅうり
- 長崎県産の食材
にんじん、じゃがいも、しいたけ、すいか、エリンギ

※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。