平成28年 9月 学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

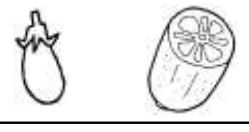
日（曜）	献立	からだをつくる（赤）1群 たんぱく質	からだをつくる（赤）2群 カルシウム	体の調子を整える（緑）3群 緑黄色野菜	体の調子を整える（緑）4群 その他の野菜	熱や力になる（黄）5群 炭水化物	熱や力になる（黄）6群 脂質	エネルギー	たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（木）	パインパン ぎゅうにゅう カレースパゲティ ドレッシングサラダ ぶどうゼリー	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パインパン スパゲティ さとう ぶどうゼリー	あぶら	644 kcal	22.3g	まめ
2（金）	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのつみれじる あつやきたまご うらかみそぼろ	とびうおつみれ たまご ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら ごま	596 kcal	27.6g	かいそう
5（月）	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう レンズまめのスープ しろみざかなフラ ゆでキャベツ タルタルソース	とりにく レンズまめ ほき	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	あぶら タルタルソース	610 kcal	25.6g	やさい
6（火）	ごはん ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ ちゅうかふうあえもの（きんしたまご）	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ なす たけのこ しょうが きゅうり セロリー	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	667 kcal	24.2g	くだもの
7（水）	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる いわしのしょうがに おひたし	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく ブロッコリー	こめ さとう		593 kcal	22.9g	こざかな
8（木）	コッペパン ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ コールスローサラダ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ コーン オレンジ	コッペパン さとう	あぶら	638 kcal	24.6g	まめ
9（金）	てまきごはん ぎゅうにゅう （ミンチなっとう・きゅうり・のり） やさいわん	あいびきにく なっとう とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ ほうれんそう	しょうが きゅうり はくさい ごぼう しめじ	こめ さとう	あぶら	597 kcal	27.0g	いも
12（月）	しょくパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ りんごジャム	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン	しょくパン じゃがいも さとう りんごジャム	あぶら	646 kcal	26.0g	にゅうせいひん
13（火）	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンさいのスープ とうふチャンプルー なし	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい にがうり にら	たまねぎ なし	こめ	ごまあぶら	601 kcal	22.4g	やさい
14（水）	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに おさかなコロッケ ほうれんそうのしらすいため	あいびきにく さつまあげ おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ しめじ	こめ さといも さとう	あぶら	650 kcal	24.3g	かいそう
15（木）	くろざとうパン ぎゅうにゅう ラーメン ゆでとうもろこし くきわかめのすのもの	やきぶた ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし きゅうり	くろざとうパン ラーメン さとう	ごまあぶら	579 kcal	25.9g	まめ
16（金）	むぎごはん ぎゅうにゅう とうがんのみそしる さんまのうめに れんこんのきんぴら	とうふ むぎみそ さんま さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	とうがん たまねぎ なす れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	611 kcal	20.6g	こざかな
19（月）	敬老の日									
20（火）	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに きびなごてんぷら かおりあえ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ きびなご	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう だいこん	こめ さとう	あぶら	674 kcal	25.7g	いも
21（水）	チキンカレー ぎゅうにゅう （むぎごはん） カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ グリンピース りんご キャベツ えだまめ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	676 kcal	20.6g	くだもの
22（木）	秋分の日									
23（金）	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに ごまあえ	かまぼこ さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう	ごま	600 kcal	24.5g	こざかな
26（月）	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	586 kcal	27.4g	きのこ
27（火）	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ えびしゅうまい もやしときゅうりのナムル	とりにく とうふ てんぷら えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	620 kcal	21.3g	くだもの
28（水）	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる マーボーなす バナナ	あじつみれ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン	もやし なす たまねぎ しょうが バナナ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	620 kcal	21.3g	にゅうせいひん
29（木）	たまごパン ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに こまつなサラダ（ツナ）	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ レモン こまつな きゅうり	たまごパン じゃがいも さとう	あぶら	592 kcal	23.3g	まめ
30（金）	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに あまずあえ さけふりかけ	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	れんこん こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ	こめ さといも さとう ふりかけ	あぶら	620 kcal	21.7g	かいそう

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年（３・４年生）の値です。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・冬瓜・にがうり・なす・れんこん・パセリ

長崎県産
葉ねぎ・しいたけ・エリンギ





「**しっかり朝ごはん**」のために、あと10分早く起きてみましょう！
この10分のちがいがあなたの朝ごはん生活を変える

＊毎月１９日は食育の日です。９月は１６日（金）に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

平成28年　９月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

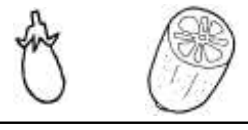
日（曜）	献立	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（木）	パインパン　牛乳 カレースパゲティ ドレッシングサラダ　ぶどうゼリー	合挽肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パインパン スパゲティ　砂糖 ぶどうゼリー	油	860 kcal 29.0g	豆
2（金）	ごはん　牛乳 とびうおのつみれ汁 厚焼き卵　浦上そぼろ	とびうおつみれ 卵 豚肉　てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ いんげん	玉ねぎ しいたけ　こんにゃく ごぼう　もやし	米 砂糖	油 ごま	747 kcal 33.5g	海そう
5（月）	パーカーハウスパン　牛乳 レンズ豆のスープ　白身魚フライ ゆでキャベツ　タルタルソース	鶏肉 レンズ豆 ほき	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	パーカーハウスパン じゃがいも	油 タルタルソース	765 kcal 31.1g	野菜
6（火）	ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 中華風あえもの（錦糸卵）	豚肉 厚揚げ　赤みそ 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　なす たけのこ　しょうが きゅうり　セロリー	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	843 kcal 29.8g	果物
7（水）	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 いわしの生姜煮　おひたし	鶏肉 油揚げ いわし	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　しいたけ こんにゃく ブロッコリー	米 砂糖		746 kcal 27.7g	小魚
8（木）	コッペパン　牛乳 パンプキンポタージュ コールスローサラダ　オレンジ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ　コーン オレンジ	コッペパン 砂糖	油	782 kcal 29.7g	豆
9（金）	手巻きごはん　牛乳 （ﾐｼﾁ納豆・きゅうり・のり） 野菜わん	合挽肉 納豆 鶏肉　かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	しょうが きゅうり　はくさい ごぼう　しめじ	米 砂糖	油	750 kcal 32.9g	いも
１２（月）	食パン　牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ　りんごジャム	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり　パイン	食パン じゃがいも　砂糖 りんごジャム	油	790 kcal 31.8g	乳製品
１３（火）	ごはん　牛乳 チンゲン菜のスープ 豆腐チャンプルー　梨	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 にがうり　にら	玉ねぎ 梨	米	ごま油	742 kcal 27.0g	野菜
１４（水）	ごはん　牛乳 さといものそぼろ煮　お魚コロッケ ほうれん草のしらす炒め	合挽肉 さつま揚げ お魚コロッケ	牛乳 しらすぼし	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく キャベツ　しめじ	米 さといも 砂糖	油	856 kcal 31.2g	海そう
１５（木）	黒砂糖パン　牛乳 ラーメン　ゆでとうもろこし くきわかめの酢の物	焼き豚 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ　たけのこ とうもろこし　きゅうり	黒砂糖パン ラーメン 砂糖	ごま油	769 kcal 33.1g	豆
１６（金）	麦ごはん　牛乳 冬瓜のみそ汁 さんまの梅煮　れんこんのきんぴら	豆腐　麦みそ さんま さつま揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	冬瓜 玉ねぎ　なす れんこん　こんにゃく	米 麦 砂糖	油 ごま	802 kcal 26.3g	小魚
１９（月）	敬老の日								
２０（火）	ごはん　牛乳 大豆の磯煮 きびなご天ぷら　かおりあえ	牛肉 大豆	牛乳 こんぶ きびなご	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう だいこん	米 砂糖	油	859 kcal 32.0g	いも
２１（水）	チキンカレー　牛乳 （麦ごはん） カラフルサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ　グリンピース りんご　キャベツ えだまめ　コーン	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	858 kcal 25.3g	果物
２２（木）	秋分の日								
２３（金）	ごはん　牛乳 すまし汁 さばのみそ煮　ごまあえ	かまぼこ　豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ　もやし	米 砂糖	ごま	771 kcal 30.6g	小魚
２６（月）	コッペパン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ　オムレツ ブロッコリーのサラダ　型抜きチーズ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	766 kcal 35.9g	きのこ
２７（火）	ごはん　牛乳 炒り豆腐 えびしゅうまい　もやしときゅうりのナムル	鶏肉 豆腐　てんぷら えびしゅうまい	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	894 kcal 35.8g	果物
２８（水）	ごはん　牛乳 春雨汁 マーボーなす　バナナ	あじつみれ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン	もやし　なす 玉ねぎ　しょうが バナナ	米 春雨　砂糖 片栗粉	油	774 kcal 25.9g	乳製品
２９（木）	卵パン　牛乳 じゃがいものウインナー煮 小松菜サラダ（ツナ）	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ　えだまめ レモン 小松菜　きゅうり	卵パン じゃがいも 砂糖	油	794 kcal 30.9g	豆
３０（金）	ごはん　牛乳 筑前煮 甘酢あえ　さけふりかけ	鶏肉 てんぷら	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	れんこん　こんにゃく ごぼう しいたけ　キャベツ	米 さといも　砂糖 ふりかけ	油	783 kcal 26.3g	海そう

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

＊学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

佐世保市産
精白米・牛乳・煮干し・きゅうり・冬瓜・にがうり・なす・れんこん・パセリ

長崎県産
葉ねぎ・しいたけ・エリンギ



＊毎月１９日は食育の日です。９月は１６日（金）に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。



「しっかり朝ごはん」のために、あと10分早く起きてみましょう！
この10分のちがいがあなたの朝ごはん生活を変える