

平成28年9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	追加
		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) おもにエネルギーになる	たんぱく質	糖質	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木		麦ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ ぶどうゼリー			かぼちゃ ピーマン	にんにく なす コーン キャベツ	じゃがいも さとう カレー粉 ゼリー	油	670 17.7	kcal g
2	金		ごはん	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 赤みそ		にら	しょうが きゅうり もやし	かたくり粉 さとう	油 ごま油	609 23.8	kcal g
5	月		ごはん	すまし汁 いわしの梅煮 なすのそぼろ炒め	いわしの梅煮 豆腐		ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	しいたけ なす にんにく しょうが	さとう	油	605 22.2	kcal g
6	火		コッペパン	五目うどん 大豆といりこの佃煮 なし	かまぼこ 油揚げ 大豆		いりこ 小松菜	ごぼう なし	うどんめん さとう	ごま	618 27.8	kcal g
7	水		ごはん	ビビンバ わかめスープ	米みそ きんし卵 赤かまぼこ		わかめ ほうれん草	しょうが にんにく もやし えのきたけ	さとう	油 ごま	603 22.9	kcal g
8	木		パーカー ハウス パン	とうもろこしのスープ えびカツ 塩もみキャベツ スライスチーズ	えびカツ		スライスチーズ チンゲン菜	コーン キャベツ		油	606 27.2	kcal g
9	金		ごはん	里芋のそぼろ煮 さんまのおかか煮 切り干し大根の酢の物	さんまおかか煮 厚揚げ		いんげん	ごぼう こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	さとう	油	690 25.1	kcal g
12	月		ごはん	つみれ汁 厚焼き卵 れんこんきんぴら	あじつみれ 厚焼き卵		小松菜	だいこん れんこん こんにゃく	さとう	油	588 22.2	kcal g
13	火		パン	和風スパゲティ 昆布サラダ			こんぶ ほうれん草	しめじ キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう	油	600 23.1	kcal g
14	水		麦ごはん	みそ汁 豆腐チャンプルー ふりかけ	豆腐 麦みそ			なす もやし にがうり	じゃがいも ふりかけ	油	604 22.2	kcal g
15	木		コッペ パン	白玉団子汁 ししゃも磯の香フライ キャベツのソテー 冷凍黄桃			ししゃも 磯の香フライ	葉ねぎ しいたけ キャベツ もやし 黄桃	白玉	油	650 25.6	kcal g
16	金		ごはん	冬瓜の煮物 鮭塩焼き きゅうりのゆかりあえ	厚揚げ 大豆 鮭塩焼き		アスパラガス 赤しそ	とうがん ごぼう こんにゃく きゅうり	さとう	油	632 30.6	kcal g
20	火		ナン	うすらの卵スープ キーマカレー バナナ	うすら卵 赤かまぼこ 大豆		ほうれん草	えのきたけ にんにく バナナ	ナン カレー粉	油	596 29.9	kcal g
21	水		ごはん	野菜わん 魚の甘酢あんかけ	刻み揚げ シイラ		ピーマン 小松菜	はくさい ごぼう しめじ	さとう	油	632 27.2	kcal g
23	金		ごはん	肉じゃが ごまあえ	てんぷら		ほうれん草	こんにゃく もやし	じゃがいも さとう	油 ごま	614 20.5	kcal g
26	月		チャーハン	中華スープ コーンしゅうまい だいこんの甘酢あえ	かまぼこ 豆腐 コーンしゅうまい		小松菜	もやし だいこん	はるさめ さとう	油	583 21.4	kcal g
27	火		コッペ パン	パンプキンポタージュ フレンチサラダ オレンジ			かぼちゃ	キャベツ きゅうり オレンジ	ポタージュベース じゃがいも さとう	油	605 23.2	kcal g
28	水		ごはん	わんだん汁 チンジャオロースー	赤かまぼこ ワンタン		ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが ヤングコーン	かたくり粉 さとう	油	587 22.9	kcal g
29	木		黒砂糖 パン	豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ しらす干し入りソテー	ミックスビーンズ ウィンナー オムレツ		しらす干し ほうれん草 トマト	キャベツ	じゃがいも さとう	油	619 25.4	kcal g
30	金		麦ごはん	豚汁 さばみぞれ煮 ブロッコリーおひたし	厚揚げ 麦みそ さばみぞれ煮		ブロッコリー 小松菜	ごぼう しょうが こんにゃく もやし	さとう	油	682 25.1	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

- 1(木)・・・夏野菜の「かぼちゃ、ピーマン、なす」を使った夏野菜のカレーです。
- 6(火)・・・季節の果物「なし」をつけています。
- 14(水)・・・夏野菜の「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。
- 15(木)・・・十五夜の行事食として白玉団子汁、冷凍黄桃をだします
- 16(金)・・・19日の食育の日になんだ給食です。
佐世保産の「きゅうり、アスパラガス、冬瓜」、
長崎県産の「大豆」を使った献立にしています。
- 20(火)・・・「ナン」を使った献立にしています。



今月の食材

● 佐世保産の食材

きゅうり、とうがん、にがうり、れんこん
アスパラガス、なす

● 長崎県産の食材

ねぎ、しょうが、しいたけ、えのきたけ、

※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9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	初加り- 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	木		麦ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ ぶどうゼリー			かぼちゃ ピーマン	にんにく なす コーン キャベツ	じゃがいも さとう カレー ゼリー	油	845 21.1	kcal g
2	金		ごはん	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 赤みそ		にら	しょうが きゅうり もやし	かたくり粉 さとう	油 ごま油	770 29.1	kcal g
5	月		ごはん	すまし汁 いわしの梅煮 なすのそぼろ炒め	いわしの梅煮 豆腐		ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	しいたけ なす にんにく しょうが	さとう	油	759 27.0	kcal g
6	火		コッペパン	五目うどん 大豆といりこの佃煮 なし	かまぼこ 油揚げ 大豆	いりこ	小松菜	ごぼう なし	うどんめん さとう	ごま	767 34.6	kcal g
7	水		ごはん	ビビンバ わかめスープ	米みそ きんし卵 赤かまぼこ	わかめ	ほうれん草	しょうが にんにく もやし えのきたけ	さとう	油 ごま	762 27.7	kcal g
8	木		パーカー ハウス パン	とうもろこしのスープ えびカツ 塩もみキャベツ スライスチーズ	えびカツ	スライスチーズ	チンゲン菜	コーン キャベツ		油	792 33.8	kcal g
9	金		ごはん	里芋のそぼろ煮 さんまのおかか煮 切り干し大根の酢の物	さんまおかか煮 厚揚げ		いんげん	ごぼう こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	さといも さとう	油	879 31.2	kcal g
12	月		ごはん	つみれ汁 厚焼き卵 れんこんきんぴら	あじつみれ 厚焼き卵		小松菜	だいこん れんこん こんにゃく	さとう	油	740 26.9	kcal g
13	火		パン パン	和風スパゲティ 昆布サラダ		こんぶ	ほうれん草	しめじ キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう	油	812 30.0	kcal g
14	水		麦ごはん	みそ汁 豆腐チャンプルー ふりかけ	豆腐 麦みそ			なす もやし にがうり	じゃがいも ふりかけ	油	762 26.8	kcal g
15	木		コッペ パン	白玉団子汁 ししゃも磯の香フライ キャベツのソテー 冷凍黄桃		ししゃも 磯の香フライ	葉ねぎ	しいたけ キャベツ もやし 黄桃	白玉	油	813 32.0	kcal g
16	金		ごはん	冬瓜の煮物 鮭塩焼き きゅうりのゆかりあえ	厚揚げ 大豆 鮭塩焼き		アスパラガス 赤しそ	とうがん ごぼう こんにゃく きゅうり	さとう	油	783 34.8	kcal g
20	火		ナン	うずらの卵スープ キーマカレー バナナ	うずら卵 赤かまぼこ 大豆		ほうれん草	えのきたけ にんにく バナナ	ナン カレー	油	744 37.4	kcal g
21	水		ごはん	野菜わん 魚の甘酢あんかけ	刻み揚げ シイラ		ピーマン 小松菜	はくさい ごぼう しめじ	さとう	油	801 33.3	kcal g
23	金		ごはん	肉じゃが ごまあえ	てんぷら		ほうれん草	こんにゃく もやし	じゃがいも さとう	油 ごま	779 24.9	kcal g
26	月		チャーハン	中華スープ コーンしゅうまい だいこんの甘酢あえ	かまぼこ 豆腐 コーンしゅうまい		小松菜	もやし だいこん	はるさめ さとう	油	751 26.5	kcal g
27	火		コッペ パン	パンプキンポタージュ フレンチサラダ オレンジ			かぼちゃ	キャベツ きゅうり オレンジ	ポタージュベース じゃがいも さとう	油	740 27.9	kcal g
28	水		ごはん	わんだん汁 チンジャオロースー	赤かまぼこ ワンタン		ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが ヤングコーン	かたくり粉 さとう	油	740 27.6	kcal g
29	木		黒砂糖 パン	豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ しらす干し入りソテー	ミックスビーンズ ウィンナー オムレツ	しらす干し	ほうれん草 トマト	キャベツ	じゃがいも さとう	油	820 32.6	kcal g
30	金		麦ごはん	豚汁 さばみぞれ煮 ブロッコリーおひたし	厚揚げ 麦みそ さばみぞれ煮		ブロッコリー 小松菜	ごぼう しょうが こんにゃく もやし	さといも さとう		878 31.1	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

- 1(木)・・・夏野菜の「かぼちゃ、ピーマン、なす」を使った夏野菜のカレーです。
- 6(火)・・・季節の果物「なし」をつけています。
- 14(水)・・・夏野菜の「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。
- 15(木)・・・十五夜の行事食として白玉団子汁、冷凍黄桃をだします
- 16(金)・・・19日の食育の日にちなんだ給食です。
佐世保産の「きゅうり、アスパラガス、冬瓜」、
長崎県産の「大豆」を使った献立にしています。
- 20(火)・・・「ナン」を使った献立にしています。



今月の食材

● 佐世保産の食材
きゅうり、とうがん、にがうり、れんこん
アスパラガス、なす

● 長崎県産の食材
ねぎ、しょうが、しいたけ、えのきたけ、

※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。