

平成 28 年 10 月

学校給食予定献立表(A)

佐世保市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	
3 (月)	牛乳 たまごパン わんたんスープ 大学豆 みかん	大豆 かまぼこ 豚肉	牛乳 いりこ	にんじん	みかん もやし 深ねぎ	たまねぎ しめじ	たまごパン さつま芋 ワンタン 砂糖	油		898
										37.5
4 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 卵焼き きゅうりの南蛮漬け	卵焼き タチウオボール 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しめじ	たまねぎ 深ねぎ	こめ 里芋 砂糖	白ごま ごま油	煮干	719
										28.8
5 (水)	牛乳 ごはん 肉じゃが おひたし あじの塩焼き	あじ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ むき枝豆	もやし つきこんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖			839
										37.4
6 (木)	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム キャロットポタージュ フレンチサラダ オムレツ	オムレツ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ クリームコーン グリーンピース	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも ブルーベリージャム 小麦粉 さとう	初イトース 油 バター		768
										30
12 (水)	牛乳 麦ごはん 豚汁 きびなごの磯辺揚げ 野菜のおかか炒め ふりかけ	厚揚げ 豚肉 麦みそ かつおぶし	牛乳 きびなご あおさ粉	チンゲンサイ にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	キャベツ もやし 深ねぎ	こめ さといも 麦 小麦粉	油 ごま油	煮干	759
										29.4
13 (木)	牛乳 黒砂糖パン カレールー ごまドレッシングサラダ レンジ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	オレンジ キャベツ グリーンピース	たまねぎ きゅうり コーン	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	白ごま 油 ごま油		817
										30.4
14 (金)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 お魚ぎょうざ もやしのソテー	豆腐 お魚餃子 えび団子	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにくの芽 むき枝豆	もやし しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	油		844
										29.9
17 (月)	牛乳 米粉パン チンゲン菜のスープ ほうれん草のソテー 牛肉コロッケ	卵 ウインナー 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ ほうれん草 にんじん	たまねぎ エリンギ	キャベツ	米粉パン 牛肉コロッケ でん粉	油		811
										33.8
18 (火)	牛乳 わかめごはん 五目うどん ツナと野菜の炒め物 りんご	ツナ 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 炊込わかめ	にんじん いんげん	りんご キャベツ 深ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが	こめ うどん 砂糖		さば節 出し昆布	752
										28.8
19 (水)	牛乳 ごはん 肉みそおでん ひよっつるの酢のもの エクレア	厚揚げ 合びき肉 てんぷら 米みそ	牛乳 ひよっつる	にんじん いんげん	だいこん きゅうり	こんにゃく	こめ 里芋 ソフトエクレア 砂糖 春雨		煮干	871
										30.1
20 (木)	牛乳 食パン 千切り野菜のスープ チーズポテト パイナップル	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ パイナップル セロリー	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも			786
										31.1
21 (金)	牛乳 人参ご飯 春雨汁 クーブイリチー 魚のから揚げ	卵 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 しらす干し こんぶ	にんじん	たまねぎ つきこんにゃく 深ねぎ	えのきたけ 深ねぎ	こめ 春雨 米粉 さとう	油 ごま油	煮干 出し昆布 塩こうじ	777
										31.2
24 (月)	牛乳 パーカーハウス イタリアンスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー	ハンバーグ 卵 鶏肉もも ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ コーン	たまねぎ	パーカーハウス 砂糖 パン粉	油		872
										39
25 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 リャンパンウースー バナナ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	バナナ きゅうり しょうが	たまねぎ もやし	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		828
										28.5
26 (水)	牛乳 ごはん 五目煮 ごま酢あえ お魚コロッケ	お魚コロッケ 鶏肉 てんぷら	牛乳 こんぶ	にんじん	つきこんにゃく キャベツ ごぼう	だいこん きゅうり むき枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	油 白ごま	煮干	867
										31.6
27 (木)	牛乳 コッペパン 鶏肉のチーズ焼き 大豆とミートボールのトマト煮 りんごサラダ	鶏肉のチーズ焼き 大豆 ミートボール	牛乳	ホールトマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご	きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		849
										38.4
28 (金)	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) コールスローサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	キャベツ マッシュルーム	こめ 麦 砂糖	油		771
										23.5
31 (月)	牛乳 レーズンパン とうもろこしのスープ パゲティソテー 魚のレモンソースあえ	卵 ウインナー	牛乳	赤ピーマン にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ コーン 黄ピーマン	クリームコーン レモン	レーズンパン ハーフパゲティ 砂糖 でん粉	油		854
										34.8

運動能力アップの
かぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。

まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



目によい食べ物を
食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。給食では、6日に**キャロットポタージュ**と**ブルーベリージャム**を献立に入れています。



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。



今月の佐世保産（予定）

米 牛乳 煮干し きゅうり
パセリ

今月の長崎県産（予定）

えのきたけ しいたけ
みかん