

平成29年

9月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック小学校

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校 13科
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1 金	むぎごはん ポークカレー コールスローサラダ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン なし りんご	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	665 kcal 18.1
4 月	コッペパン わふうスパゲティ カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ	パン スパゲティ さとう	あぶら	637 kcal 26.4
5 火	ごはん すましじる さんまのにつけ うらかみそぼろ	とうふ ちくわ さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし	ごはん さとう	あぶら	661 kcal 24.3
6 水	コッペパン ミネストローネ オムレツ しらすほしいうりソテー チョコジャム	ウインナー だいず たまご	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ ジャム	あぶら	625 kcal 26.9
7 木	キムチチャーハン ちゅうかスープ ぎょうざ あますきゅうり	ぶたにく ちゅうかつこね とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ きゅうり はくさい	ごはん さとう	あぶら	636 kcal 23.4
8 金	ごはん じゃがいものそぼろに こんぶサラダ オレンジ	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ えだまめ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	628 kcal 20.9
11 月	パインパン とうもろこしのスープ フライドチキン フレンチサラダ	ミニウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン さとう	あぶら	605 kcal 25.0
12 火	むぎごはん とりごぼうじる さばのしょうがに ごまあえ	とりにく さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	ごはん むぎ さとう	いりごま	650 kcal 25.7
13 水	ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー れいとうみかん	ウインナー あいびきにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ みかん	ナン じゃがいも	あぶら	584 kcal 24.8
14 木	ごはん チャーハンとうふ リャンパンウース(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	たまねぎ なす しょうが きゅうり	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	676 kcal 23.7
15 金	ごはん うおそうめんじる にくしゅうまい ひじきのいりに	うおそうめん さつまあげ にくしゅうまい にくしゅうまい	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ はくさい	ごはん さとう	あぶら	602 kcal 23.1
19 火	ごはん とうがんのにもの きびなごのてんぷら キャベツのおひたし	さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	とうがん ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	635 kcal 22.7
20 水	コッペパン ごもくうどん あつやきたまご こまつなのソテー	とりにく さつまあげ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン	パン うどん	あぶら	631 kcal 26.2
21 木	ごはん はるさめじる なすのそぼろいため パナナ	とりにく かまぼこ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし なす しょうが パナナ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	629 kcal 22.6
22 金	ごはん にくじゃが きりほしだいこんのすのもの オレンジ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりほしだいこん きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	645 kcal 20.5
25 月	コッペパン まめのポタージュ ツナサラダ いっしょくごさかな	とりにく ミニウインナー ツナ しほなまめ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	611 kcal 29.4
26 火	ごはん みそじる さんまのおかか れんこんのきんぴら	あじ とうふ さつまあげ さんま むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら いりごま	652 kcal 27.1
27 水	しょくパン ビーフンじる カレーポテト パイン	ぶたにく かまぼこ あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし パイン	パン ビーフン じゃがいも		620 kcal 25.6
28 木	ごはん けんちんじる ごもくあつやきたまご やさいいため	とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう キャベツ しめじ	ごはん さといも	あぶら	604 kcal 23.0
29 金	むぎごはん とうふのちゅうかに じゃこいりブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ きゅうり	ごはん むぎ ゼリー さとう かたくりこ	あぶら	662 kcal 22.4

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・なす・きゅうり・冬瓜・れんこん・パセリ

★長崎県産：ねぎ・えのきたけ・しょうが・ひじき

★毎月19日は食育の日です。この日の献立には、市内や県内の食材を多く取り入れています。今月は佐世保産の冬瓜、県内産のほうれん草を使用します。

毎月19日は
食育の日生活リズムを
ととのえよう!

夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか? 勉強や運動をしっかりと行うためには、規則正しい生活を送り、生活リズムをととのえることが大切です。

しっかり朝ごはん
のために...

あと10分早く起きてみよう!

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

ごはん人は、もう少しだけ早く起きる努力をしよう! たかが10分、されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。



平成29年

9月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック中学校

日 曜	献 立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校 17歳以上
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1 金	麦ごはん 牛乳 ボークカレー コールスローサラダ 梨	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン 梨 すりおろしりんご	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	841 kcal 21.9
4 月	コッペパン 牛乳 和風スパゲティ カラフルサラダ	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 赤ピーマン	玉ねぎ しめじ きゅうり 枝豆	パン スパゲティ 砂糖	油	759 kcal 31.2
5 火	ごはん 牛乳 すまし汁 さんまの煮付け 浦上そば	豆腐 ちくわ さつまあげ さんま	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく もやし	ごはん 砂糖	油	795 kcal 27.4
6 水	コッペパン 牛乳 ミネストローネ オムレツ しらす干し入りソテー チョコジャム	ウインナー 大豆 卵	牛乳 しらす干し	人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ ジャム	油	782 kcal 32.9
7 木	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ ぎょうざ 甘酢きゅうり	豚肉 中華つくね 豆腐 ぎょうざ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ きゅうり 白菜	ごはん 砂糖	油	827 kcal 29.3
8 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 昆布サラダ オレンジ	鶏ひき肉 さつまあげ	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ こんにゃく キャベツ 枝豆 オレンジ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま油	804 kcal 26.3
11 月	パン 牛乳 とうもろこしのスープ フライドチキン フレンチサラダ	ミニウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖	油	772 kcal 31.1
12 火	むぎごはん 牛乳 とりごぼうじる さばのしょうが煮 ごまあえ	鶏肉 さば 油あげ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく ごぼう もやし	ごはん 麦 砂糖	いりごま	839 kcal 32.2
13 水	ナン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー 冷凍みかん 角チーズ	ウインナー 合いびき肉 手亡豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ みかん	ナン じゃが芋	油	761 kcal 33.2
14 木	ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 リャンパンウースー(錦糸卵)	豚肉 厚揚げ 赤みそ 卵	牛乳	人参	玉ねぎ なす しょうが きゅうり	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油	856 kcal 29.1
15 金	ごはん 牛乳 魚そうめん汁 肉しゅうまい ひじきの炒り煮	魚そうめん さつまあげ 肉しゅうまい 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖	油	773 kcal 29.1
19 火	ごはん 牛乳 冬瓜の煮物 きびなごの天ぷら キャベツのおひたし	さつまあげ 厚揚げ	牛乳 きびなご	人参 ほうれん草	冬瓜 ごぼう こんにゃく 枝豆 キャベツ	ごはん 砂糖	油	809 kcal 27.9
20 水	コッペパン 牛乳 五目うどん 厚焼き卵 小松菜のソテー マーガリン	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン	パン うどん マーガリン	油	792 kcal 30.8
21 木	ごはん 牛乳 春雨汁 なすのそばろ炒め パナナ	鶏肉 かまぼこ 豚ひき肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし なす しょうが パナナ	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉	油	785 kcal 27.3
22 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根の酢の物 オレンジ	豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく 切り干し大根 きゅうり オレンジ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 いりごま	793 kcal 24.5
25 月	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ ツナサラダ 一食小魚	鶏肉 ミニウインナー ツナ 白花豆	牛乳 いりこ 調理用きゅうりゆう	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ レモン	パン じゃが芋 砂糖	油	761 kcal 35.8
26 火	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまのおかか煮 れんこんのきんぴら	あじ 豆腐 さつま揚げ さんま 麦みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん 砂糖	油 いりごま	802 kcal 31.7
27 水	食パン 牛乳 ビーフ汁 カレーポテト パイン	豚肉 かまぼこ 合いびき肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし パイン	パン ビーフン じゃが芋		758 kcal 30.9
28 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 五目厚焼き卵 野菜炒め	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	大根 ごぼう キャベツ しめじ	ごはん 里芋	油	754 kcal 27.7
29 金	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 じゃこ入りブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	豆腐 ミートボール	牛乳 しらす干し	人参 いんげん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ きゅうり	ごはん 麦 ゼリー 砂糖 片栗粉	油	825 kcal 27.3

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

生活リズムを
ととのえよう!

夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか? 勉強や運動をしっかりと行うためには、規則正しい生活を送り、生活リズムをととのえることが大切です。

しっかり朝ごはん
のために...

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★寝ていても早起きをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分、されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更場合があります。

★佐世保産: 米・牛乳・なす・きゅうり・

冬瓜・れんこん・パセリ

★長崎県産: ねぎ・えのきたけ・しょう

が・ひじき

★毎月19日は食育の日です。この日の献立には、市内や県内の食材を多く取り入れています。今月は佐世保産の冬瓜、県内産のほうれん草を使用します。

毎月19日は
食育の日