



日 曜日	主 食	献立名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		原料 - Kcal たんぱく質 & 脂質 小
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
9 火	ふゆやさい 冬野菜カレー もち (麦ごはん)	ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ りんご	ぶたにく 豚肉	MILK	にんじん にんじん	りんご りんご	さとう 砂糖	あぶら 油	673 19.2
10 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 雑煮 さんま梅煮 紅白なます	かまぼこ さんま梅煮	MILK	は 葉ねぎ	なま 生しいたけ	さとう 砂糖	ごま ごま	674 22.6
11 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ パンネのミートソース フィッシュビーンズ	ミニウインナー 合挽肉 大豆	MILK	にんじん にんじん	かぶ キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	629 27.6
12 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら	けいらん 鶏卵 豆腐 ぶたにく 豚肉	MILK	は 葉ねぎ	えのきたけ れんこん	さとう 砂糖	あぶら 油	658 24.2
15 月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 春雨の酢の物	あつあ 厚揚げ 鶏肉	MILK	あか 赤しそ	なま 生しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	631 22.1
16 火	くざとう 黒砂糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ煮込みうどん ブロッコリーのサラダ	とりにく 鶏肉 油揚げ	MILK	は 葉ねぎ	えのきたけ れんこん	さとう 砂糖	あぶら 油	608 24.6
17 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ ミートボールの甘酢あん	ミートボール わかめ	MILK	にんじん にんじん	たけのこ ヤングコーン	さとう 砂糖	あぶら 油	617 20.5
18 木	パン	ぎゅうにゅう 牛乳 豆乳のポターージュ オムレツ 野菜のソテー	とりにく 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 オムレツ	MILK	は 葉ねぎ	コーン キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	597 26.3
19 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 お魚ぎょうざ おひたし みかん	とうふ 豆腐 お魚ぎょうざ	MILK	は 葉ねぎ	みかん ほうれん草	さとう 砂糖	あぶら 油	590 18.6
22 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 大根のそぼろ煮 さばゆすみそ煮 昆布和え	とりにく 鶏肉 厚揚げ さばゆすみそ煮 昆布	MILK	にんじん にんじん	きゅうり きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	690 29.1
23 火	ぱん 食パン	ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ チーズポテト りんご	とりにく 鶏肉 チーズ	MILK	は 葉ねぎ	りんご キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	595 23.9
24 水	ひじきごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 かぶの酢の物	とりにく 鶏肉 油揚げ 豆腐 あじボール 厚焼き卵 ひじき	MILK	は 葉ねぎ	なま 生しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	607 29.0
25 木	コッパン	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草のソテー 世知原茶マフィン	スライスウインナー 大豆	MILK	は 葉ねぎ	トマト キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	687 24.9
26 金	もち 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 いわしのしょうが煮 浦上そぼろ	厚揚げ 麦みそ 豚肉 いわしのしょうが煮	MILK	は 葉ねぎ	れんこん ごぼう	さとう 砂糖	あぶら 油	681 24.2
29 月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 ひよこつるの吸い物 鯨のごまみそがらめ 塩もみ野菜	とうふ 豆腐 お魚パスタ くじら こめ	MILK	は 葉ねぎ	はくさい はくさい	さとう 砂糖	あぶら 油	631 28.4
30 火	はちみつパン	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんぽん ココア豆 江上ぶんたん	ぶたにく 豚肉 かまぼこ てんぷら 大豆	MILK	にんじん にんじん	ぶんたん キャベツ	さとう 砂糖	あぶら 油	597 27.2
31 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 中華煮 えびシューマイ 茎わかめの酢の物	とりにく 鶏肉 厚揚げ えびシューマイ 茎わかめ	MILK	にんじん にんじん	きゅうり きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	687 23.9

1月の献立について

☆19日の「食育の日」には、県内産の、「はくさい」「にんじん」「葉ねぎ」を使用した「すまし汁」、県内産の「あじ」で作った「お魚ぎょうざ」、佐世保産の「だいこん」「ほうれん草」を使用した「おひたし」、さらに、県内産の「みかん」を予定しています。

☆1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。給食の意義や役割について、理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多く取り入れた、献立を実施する予定です。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、キャベツ、きゅうり、だいこん、ほうれん草、かぶ、れんこん、ブロッコリー、さつまいも、江上ぶんたん、パセリ

長崎県産：にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、生しいたけ、みかん

平均値	638
	24.5
摂取基準値	640
	24.0

あけまして
おめでとうございます！！
今年も子どもたちの健康を願い、
安全でおいしい給食を作ります

平成30年1月



学校給食献立表



佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主 食	献立名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		1食分 - Kcal たんぱく質g
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
9 火	冬野菜カレー (麦ごはん)	牛乳 コールスローサラダ りんご	豚肉	MILK	人参	コーン キャベツ りんご	さとう糖	あぶら油	848 23.1
10 水	ごはん	牛乳 雑煮 さんま梅煮 紅白なます	かまぼこ さんま梅煮	MILK	葉ねぎ	なましいたけ はくさい ごぼう だいこん	さとう糖	ごま	950 32.3
11 木	コッパン	牛乳 ポトフ パンネのミートソース フィッシュビーンス	ミニウイナー 合挽肉	MILK	人参	にんにく ブロッコリー かぶ キャベツ	さとう糖	あぶら油	781 33.3
12 金	ごはん	牛乳 かきたま汁 ししゃもフライ れんこんのきんぴら	鶏卵 豆腐 豚肉	MILK	葉ねぎ	えのきたけ れんこん	さとう糖	あぶら油	849 30.6
15 月	ゆかりごはん	牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 春雨の酢の物	厚揚げ 鶏肉	MILK	赤しそ	なましいたけ いんげん	さとう糖	あぶら油	797 26.9
16 火	黒砂糖パン	牛乳 みそ煮込みうどん ブロッコリーのサラダ	鶏肉 あがらあげ 油揚げ	MILK	葉ねぎ	ブロッコリー ごぼう キャベツ	さとう糖	あぶら油	810 31.8
17 水	ごはん	牛乳 わかめスープ ミートボールの甘酢あん	ミートボール	MILK	人参	たけのこ ヤングコーン	さとう糖	あぶら油	780 25.2
18 木	パン	牛乳 豆乳のポターージュ オムレツ 野菜のソテー	鶏肉 豆乳	MILK	人参	コーン 小松菜	さとう糖	あぶら油	798 33.4
19 金	ごはん	牛乳 すまし汁 お魚ぎょうざ おひたし みかん	豆腐 お魚ぎょうざ	MILK	葉ねぎ	みかん ほうれん草	さとう糖	あぶら油	748 23.1
22 月	ごはん	牛乳 大根のそぼろ煮 さばゆずみそ煮 昆布和え	鶏挽肉 厚揚げ さばゆずみそ煮 昆布	MILK	人参	きゅうり いんげん	さとう糖	あぶら油	862 35.1
23 火	食パン	牛乳 コンソメスープ チーズポテト りんご	鶏肉	MILK	人参	パセリ りんご 小松菜	さとう糖	あぶら油	727 29.2
24 水	ひじきごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 かぶの酢の物	鶏肉 油揚げ 豆腐 あじボール 鯿崎さば	MILK	葉ねぎ	なましいたけ かぶ はくさい ごぼう グリンピース	さとう糖	あぶら油	733 34.6
25 木	コッパン	牛乳 大豆とウイナーのトマト煮 ほうれん草のソテー 世知原茶マフィン	スライスウイナー 大豆	MILK	人参	トマト ほうれん草	さとう糖	あぶら油	835 30.0
26 金	麦ごはん	牛乳 みそ汁 いわしのしょうが煮 浦上そぼろ	厚揚げ 麦みそ 豚肉	MILK	葉ねぎ	れんこん ごぼう もやし いんげん だいこん はくさい	さとう糖	あぶら油	858 29.2
29 月	ごはん	牛乳 ひよつづの吸い物 鯨のごまみそがらめ 塩もみ野菜	豆腐 お魚パスタ くじら 米みそ	MILK	葉ねぎ	はくさい しょうが だいこん えのきたけ	さとう糖	あぶら油	798 35.2
30 火	はちみつパン	牛乳 ちゃんぽん ココア豆 江上ぶんとん	豚肉 かまぼこ てんぷら 大豆	MILK	人参	ぶんとん キャベツ もやし	さとう糖	あぶら油	790 34.5
31 水	ごはん	牛乳 中華煮 えびシウマイ 茎わかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ えびしゅうまい 茎わかめ	MILK	人参	きゅうり いんげん	さとう糖	あぶら油	883 30.0



1月の献立について



☆19日の「食育の日」には、県内産の、「はくさい」「にんじん」「葉ねぎ」を使用した「すまし汁」、県内産の「あじ」で作った「お魚ぎょうざ」、佐世保産の「だいこん」「ほうれん草」を使用した「おひたし」、さらに、県内産の「みかん」を予定しています。

☆1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。給食の意義や役割について、理解と関心を深めるため、長崎県の郷土料理や佐世保でとれる食材を多く取り入れた、献立を実施する予定です。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、キャベツ、きゅうり、だいこん、ほうれん草、かぶ、れんこん、ブロッコリー、さつまいも、江上ぶんとん、パセリ

長崎県産：にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、なましいたけ、みかん

平均値

815

30.4

摂取基準値

820

30.0

あけまして

おめでとうございます！！

今年も子どもたちの健康を願い、安全でおいしい給食を作ります