平成30年　9月　　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主食	献立名	血や肉になるもの(赤) 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整えるもの(緑) 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になるもの(黄) 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	1群・Kcal たんぱく質g 小
3 月	夏野菜カレー （麦ごはん）	牛乳　フルーツカクテル	豚肉	MILK	かぼちゃ ピーマン	なす みかん　黄桃	麦 じゃがいも カクテルゼリー	油	683 17.3
4 火	パインパン	牛乳　ミネストローネ オムレツ　カラフルサラダ	鶏肉　大豆 オムレツ	MILK	トマト 赤ピーマン	キャベツ　コーン きゅうり　枝豆	 砂糖　じゃがいも	油	608 28.0
5 水	ごはん	牛乳　野菜わん 豆腐チャンプルー　おかかふりかけ	鶏肉　豚肉 豆腐　おかかふりかけ	MILK	 小松菜	大根　白菜 しめじ　にがうり		油 ごま油	605 24.5
6 木	コッペパン	牛乳　五目うどん ししゃも磯辺フリッター　ごまあえ	鶏肉 油揚げ	MILK ししゃも磯辺フリッター	葉ねぎ ほうれん草	 ごぼう　キャベツ	 砂糖　生めん	油 いりごま	622 24.0
7 金	ごはん	牛乳　なすのみそ汁 さんまの塩焼き　昆布あえ	麦みそ さんまの塩焼き	MILK 昆布	 葉ねぎ	なす えのきたけ　きゅうり	 砂糖　さといも		604 24.3
10 月	ごはん	牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル　梨	豚肉　厚揚げ 赤みそ	MILK	 にら	しょうが　たけのこ きゅうり　もやし　梨	 砂糖　でんぷん	油 ごま油	640 23.0
11 火	黒砂糖パン	牛乳　焼きビーフン 鶏肉の中華炒め	豚肉　鶏肉 かまぼこ　てんぷら 米みそ	MILK	小松菜 ピーマン	キャベツ もやし　エリンギ	 砂糖　ビーフン	油	595 25.1
12 水	ごはん	牛乳　つみれ汁 厚焼き卵　なすのそぼろ炒め	豚ひき肉 厚焼き卵 あじボール	MILK	いんげん ほうれん草	しめじ しょうが　なす	 砂糖	油	601 26.3
13 木	コッペパン	牛乳　じゃがいものウインナー煮 アスパラサラダ　オレンジ	ウインナー ミックスビーンズ	MILK	いんげん アスパラガス	キャベツ きゅうり　オレンジ	 砂糖　じゃがいも	油	630 24.0
14 金	とうもろこしごはん	牛乳　けんちん汁 いかの天ぷら　かおりあえ	豆腐　油揚げ いかの天ぷら	MILK	 葉ねぎ	コーン　枝豆 ごぼう　きゅうり 板こんにゃく	 さといも	油	633 21.6
18 火	ビビンバ （麦ごはん）	牛乳　わかめスープ 冷凍洋梨	牛肉　米みそ 錦糸卵　豆腐	MILK わかめ	 ほうれん草	しょうが　もやし えのきたけ　洋梨	麦 砂糖	油 いりごま	650 23.3
19 水	ごはん	牛乳　冬瓜と鶏肉の煮物 きびなごごまフライ　甘酢キャベツ	鶏肉 おとうふがんも	MILK きびなごごまフライ	 いんげん	冬瓜　ごぼう キャベツ　板こんにゃく	 砂糖	油	666 23.4
20 木	食パン	牛乳　コンソメスープ カレーポテト　スライスチーズ	鶏肉　合挽肉 ひよこ豆	MILK チーズ	 ほうれん草	 キャベツ　コーン	 じゃがいも	油	648 28.1
21 金	ごはん	牛乳　さといものそぼろ煮 さばのみそ煮　おひたし	鶏ひき肉　厚揚げ さばのみそ煮	MILK	いんげん ほうれん草	れんこん　もやし 板こんにゃく	 砂糖　さといも	油	701 27.1
25 火	コッペパン	牛乳　パンプキンポタージュ ほうれん草のソテー　りんごゼリー	鶏肉 白いんげん豆	MILK	かぼちゃ ほうれん草	 キャベツ　コーン	ゼリー じゃがいも	油	630 24.3
26 水	麦ごはん	牛乳　冬瓜のみそ汁 魚のバーベキューソース　塩もみ野菜	油揚げ　麦みそ シイラ	MILK わかめ	 小松菜	冬瓜 しょうが　白菜	麦 砂糖	油	623 26.6
27 木	卵パン	牛乳　ツナスパゲティ コールスローサラダ　オレンジ	ツナ	MILK	 トマト	しめじ　キャベツ コーン　オレンジ	砂糖 スパゲティ	油	615 24.9
28 金	チャーハン	牛乳　中華スープ えびしゅうまい　ピリ辛きゅうり	豚肉　鶏肉　豆腐 えびしゅうまい	MILK	 小松菜	きゅうり グリンピース	 砂糖　春雨	油　ラー油 ごま油	621 24.1
									小学校 平均値 631 24.4 摂取基準値 640 24.0

9月の献立について

○季節の食材を生かして、地元産の「なす」「かぼちゃ」を使用した「夏野菜カレー」、「にがうり」を使用した「豆腐チャンプルー」、「冬瓜」を使用した「冬瓜と鶏肉の煮物」「みそ汁」を予定しています。また、季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。

○19日の「食育の日」の地場産物としては、佐世保産の「冬瓜」を使用した「冬瓜と鶏肉の煮物」、長崎県産の「きびなごごまフライ」を献立に取り入れています。

○18日はパンの日ですが、米飯回数調整のため、ごはんを実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・アスパラガス

長崎県産：葉ねぎ・しめじ・エリンギ

平成30年　9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) 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整えるもの(緑) 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になるもの(黄) 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	エネルギー Kcal たんぱく質 g 中
3 月	夏野菜カレー （麦ごはん）	牛乳　フルーツカクテル	豚肉	MILK	かぼちゃ ピーマン	なす みかん　黄桃	麦 じゃがいも カクテルゼリー	油	870 20.8
4 火	パインパン	牛乳　ミネストローネ オムレツ　カラフルサラダ	鶏肉　大豆 オムレツ	MILK	トマト 赤ピーマン	キャベツ　コーン きゅうり　枝豆	 砂糖　じゃがいも	油	813 35.8
5 水	ごはん	牛乳　野菜わん 豆腐チャンプルー　おかかふりかけ	鶏肉　豚肉 豆腐　おかかふりかけ	MILK	 小松菜	大根　白菜 しめじ　にがうり		油 ごま油	763 29.7
6 木	コッペパン	牛乳　五目うどん ししゃも磯辺フリッター　ごまあえ	鶏肉 油揚げ	MILK ししゃも磯辺フリッター	葉ねぎ ほうれん草	 ごぼう　キャベツ	 砂糖　生めん	油 いりごま	821 31.1
7 金	ごはん	牛乳　なすのみそ汁 さんまの塩焼き　昆布あえ	麦みそ さんまの塩焼き	MILK 昆布	 葉ねぎ	なす えのきたけ　きゅうり	 砂糖　さといも		760 29.4
10 月	ごはん	牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル　梨	豚肉　厚揚げ 赤みそ	MILK	 にら	しょうが　たけのこ きゅうり　もやし　梨	 砂糖　でんぷん	油 ごま油	806 28.3
11 火	黒砂糖パン	牛乳　焼きビーフン 鶏肉の中華炒め	豚肉　鶏肉 かまぼこ　てんぷら 米みそ	MILK	小松菜 ピーマン	キャベツ もやし　エリンギ	 砂糖　ビーフン	油	795 32.6
12 水	ごはん	牛乳　つみれ汁 厚焼き卵　なすのそぼろ炒め	豚ひき肉 厚焼き卵 あじボール	MILK	いんげん ほうれん草	しめじ しょうが　なす	 砂糖	油	752 31.9
13 木	コッペパン	牛乳　じゃがいものウインナー煮 アスパラサラダ　オレンジ	ウインナー ミックスビーンズ	MILK	いんげん アスパラガス	キャベツ きゅうり　オレンジ	 砂糖　じゃがいも	油	775 29.1
14 金	とうもろこし ごはん	牛乳　けんちん汁 いかの天ぷら　かおりあえ	豆腐　油揚げ いかの天ぷら	MILK	 葉ねぎ	コーン　枝豆 ごぼう　きゅうり 板こんにゃく	 さといも	油	798 26.1
18 火	ビビンバ （麦ごはん）	牛乳　わかめスープ 冷凍洋梨	牛肉　米みそ 錦糸卵　豆腐	MILK わかめ	 ほうれん草	しょうが　もやし えのきたけ　洋梨	麦 砂糖	油 いりごま	812 28.5
19 水	ごはん	牛乳　冬瓜と鶏肉の煮物 きびなごごまフライ　甘酢キャベツ	鶏肉 おとうふがんも	MILK きびなごごまフライ	 いんげん	冬瓜　ごぼう キャベツ　板こんにゃく	 砂糖	油	838 28.8
20 木	食パン	牛乳　コンソメスープ カレーポテト　スライスチーズ	鶏肉　合挽肉 ひよこ豆	MILK チーズ	 ほうれん草	 キャベツ　コーン	 じゃがいも	油	779 33.1
21 金	ごはん	牛乳　さといものそぼろ煮 さばのみそ煮　おひたし	鶏ひき肉　厚揚げ さばのみそ煮	MILK	いんげん ほうれん草	れんこん　もやし 板こんにゃく	 砂糖　さといも	油	905 34.0
25 火	コッペパン	牛乳　パンプキンポタージュ ほうれん草のソテー　りんごゼリー	鶏肉 白いんげん豆	MILK	かぼちゃ ほうれん草	 キャベツ　コーン	ゼリー じゃがいも	油	773 29.7
26 水	麦ごはん	牛乳　冬瓜のみそ汁 魚のバーベキューソース　塩もみ野菜	油揚げ　麦みそ シイラ	MILK わかめ	 小松菜	冬瓜 しょうが　白菜	麦 砂糖	油	789 32.7
27 木	卵パン	牛乳　ツナスパゲティ コールスローサラダ　オレンジ	ツナ	MILK	 トマト	しめじ　キャベツ コーン　オレンジ	砂糖 スパゲティ	油	818 32.5
28 金	チャーハン	牛乳　中華スープ えびしゅうまい　ピリ辛きゅうり	豚肉　鶏肉　豆腐 えびしゅうまい	MILK	 小松菜	きゅうり グリンピース	 砂糖　春雨	油　ラー油 ごま油	809 30.1
									中学校
									794 32.0
									820 30.0

9月の献立について

○季節の食材を生かして、地元産の「なす」「かぼちゃ」を使用した「夏野菜カレー」、「にがうり」を使用した「豆腐チャンプルー」、「冬瓜」を使用した「冬瓜と鶏肉の煮物」「みそ汁」を予定しています。また、季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。

○19日の「食育の日」の地場産物としては、佐世保産の「冬瓜」を使用した「冬瓜と鶏肉の煮物」、長崎県産の「きびなごごまフライ」を献立に取り入れています。

○18日はパンの日ですが、米飯回数調整のため、ごはんを実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・アスパラガス

長崎県産：葉ねぎ・しめじ・エリンギ