平成30年度

⑨月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き：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	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
3	月	**なつやさいカレー** （むぎ**ごはん**） ごまドレッシングあえ ムース	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん ピーマン	キャベツ　**たまねぎ** きゅうり　なす	**こめ** ムース むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	680 19.0	841 22.6
4	火	コッペパン **さらうどん** フルーツカクテル	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ　**たまねぎ** みかん　パイン もも　レモン もやし	さとう チャーメン ゼリー でんぷん	あぶら	605 20.8	839 28.5
5	水	**ごはん　しらたまじる** にくやさいいため	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ピーマン	キャベツ　**たまねぎ** りんご	**こめ** しらたま さとう	あぶら ごまあぶら ごま	670 25.4	850 31.3
6	木	コッペパン **スパゲティミートソース** あまずキャベツ マーシャルビンズ	ひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ**　キャベツ グリンピース	コッペパン スパゲティ さとう		613 24.4	758 29.6
7	金	**ごはん　とりごぼうじる** ちぐさやき こまつなのいためもの	ちぐさやき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん ねぎ	こんにゃく　ごぼう **たまねぎ**　しめじ	**こめ**	あぶら	610 22.0	723 24.5
10	月	**ごはん　とうふそぼろどん** くきわかめのいためもの	とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん　ねぎ いんげん	**たまねぎ**　こんにゃく しいたけ	**こめ** さとう でんぷん	ごまあぶら	628 26.9	792 33.1
11	火	はちみつパン **カレービーンズ** コールスローサラダ りんごゼリー	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　**たまねぎ** グリンピース　とうもろこし	はちみつパン **じゃがいも** ゼリー さとう	カレールウ あぶら	657 24.7	811 30.2
12	水	**ごはん　はっぽうさい** おさかなぎょうざ ちゅうかサラダ	いか うずらたまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん　チンゲンサイ	キャベツ　**たまねぎ** たけのこ　きゅうり きくらげ	**こめ** でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	671 24.4	843 29.9
13	木	パーカーハウスパン **ラビオリのスープ** にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん	キャベツ　**たまねぎ**	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ ラビオリ さとう でんぷん	あぶら	590 27.6	767 30.0
14	金	ごはん　**にくじゃが** たこのすのもの　バナナ	ぶたにく てんぷら たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　いんげん	バナナ　きゅうり **たまねぎ**　つきこんにゃく	**こめ** **じゃがいも** さとう	ごま あぶら	668 20.2	832 24.4
18	火	パインパン **しろいんげんまめとウインナーのトマトに** こまつなのじゃこいため	しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　こまつな	**たまねぎ**　キャベツ	パインパン **じゃがいも** さとう	あぶら ごま	650 25.0	757 28.4
19	水	むぎ**ごはん　おやこどん** ひじきのみそに　オレンジ	あぶらあげ みそ かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ	オレンジ　**たまねぎ** こんにゃく　しいたけ	**こめ** むぎ さとう でんぷん	あぶら	616 25.8	773 31.6
20	木	くろざとうパン **ビーフンスープ** あいのコロッケ ブロッコリーのおひたし	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん ほうれんそう	**たまねぎ**　キャベツ もやし　しめじ	くろざとうパン コロッケ ビーフン さとう	あぶら	605 25.0	786 32.5
21	金	**ごはん　さつまじる** いわしのみぞれに からしあえ おつきみだんご	みそ いわし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう にぼし	ほうれんそう　にんじん ねぎ	だいこん　きゅうり こんにゃく　ごぼう	**こめ** さつまいも さとう	あぶら	702 26.2	858 31.7
25	火	しょくパン **とうもろこしのスープ** **じゃがチーズ**　なし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　ほうれんそう パセリ	なし　**たまねぎ** とうもろこし　たけのこ	コッペパン **じゃがいも**	オリーブオイル	631 23.2	765 27.8
26	水	**ごはん　ごもくまめ** かつおあえ　ひじきのり	かつおぶし だいず ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ ひじきのり	にんじん　いんげん	キャベツ　こんにゃく	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら	608 22.6	767 27.5
27	木	コッペパン　**やきそば** ごまじゃこサラダ （中のみ：れいとうパイン）	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ブロッコリー　にんじん	キャベツ　もやし **たまねぎ**　きゅうり とうもろこし　パイン	コッペパン さとう ちゃんぽんめん	ごま	620 24.0	806 31.2
28	金	**ごはん　すましじる** **さかなのバーベキューソース** ゆかりあえ	**あじ** とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　ねぎ かおり	きゅうり　**たまねぎ** はくさい　りんご	**こめ** さとう	あぶら ごま	600 24.4	734 29.1
								平均栄養価	635 22.7	795 27.6

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】

3日（月）・・・夏野菜を使った「夏野菜カレー

12日（水）・・・「おさかなぎょうざ」には佐世保市で水揚げされた「あじ」のすり身が使われていま

20日（木）・・・「愛のコロッケ」は雲仙市愛野産のじゃがいもをつかったコロッケです。

25日（火）・・・季節のくだもの「なし」をつけています。

28日（金）・・・「さかなのバーベキューソース」は地元でとれた「あじ」を使っています。

ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。