✿ 献　立　表 ✿

平成23年度　佐世保市立Cブロック

日曜	6月	ざいりょう		とはたら き				エネルギー
		ちやにくになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからになるもの		(kcal)
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質(g)
1 (水)	ごはん　牛乳　五目豆 さばのみそ煮　かおりあえ	(さば) 大豆 てんぷら		青じそ いんげん	こんにゃく ごぼう	砂糖 じゃがいも	油	684 29.2
2 (木)	ごはん　牛乳　鶏ごぼう汁 豆腐の韓国風炒め　バナナ	油揚げ 豆腐		にら　葉ねぎ	しいたけ　もやし　ごぼう にんにく　こんにゃく　バナナ	砂糖	油	638 23.9
3 (金)	パーカーハウスパン　牛乳　煮込みハンバーグ とうもろこしのスープ　ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ	チーズ	ほうれん草	コーン	砂糖		609 31.7
6 (月)	小魚チャーハン　牛乳　中華スープ かにシュウマイ　塩もみきゅうり	豆腐 シュウマイ	しらす干し	ピーマン チンゲン菜		春雨	油	612 19.8
7 (火)	パインパン　牛乳　ごぼうのクリームスープ コールスローサラダ　キウイ	ベーコン	粉チーズ	パセリ	ごぼう コーン　キウイ	砂糖 小麦粉	マーガリン 油	589 19.9
8 (水)	ごはん　牛乳　みそ汁 きびなごごまフライ　ひじきの炒り煮	豆腐　油揚げ てんぷら　麦みそ	ひじき きびなご	葉ねぎ	しめじ こんにゃく	砂糖	油	614 22.6
9 (木)	ごはん　牛乳　厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ　一食こんぶ	厚揚げ	こんぶ	きぬさや	れんこん もやし	砂糖 里いも	油 ごま	665 22.5
10 (金)	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん　りんかけ大豆	いか　大豆 てんぷら　かまぼこ		葉ねぎ	もやし きくらげ	砂糖　片栗粉 ちゃんぽん	油	602 29.5
13 (月)	ゆかりごはん　牛乳 肉じゃが　ピーナッツあえ	てんぷら		ほうれん草 いんげん　赤じそ	こんにゃく	砂糖 じゃがいも	油 ピーナッツ	635 21.2
14 (火)	はちみつパン　牛乳　コンソメスープ オムレツ　フレンチサラダ　ヨーグルト	ベーコン	ヨーグルト	パセリ	しめじ　コーン アスパラガス	砂糖 マカロニ	油	611 26.0
15 (水)	ごはん　牛乳　野菜わん 魚のごま甘辛煮　トマト	かまぼこ (シイラ)		トマト ほうれん草	ごぼう しょうが　しめじ	砂糖	油 ごま	610 27.1
16 (木)	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 茎わかめの酢の物　オレンジ	豆腐 赤みそ	茎わかめ	葉ねぎ	しょうが オレンジ	砂糖 片栗粉	ごま油	629 23.8
17 (金)	食パン　牛乳　チーズポテト せん切り野菜のスープ　バナナ	ベーコン	チーズ	パセリ	セロリ バナナ	じゃがいも	油	625 24.2
20 (月)	ごはん　牛乳　けんちん汁 さばの塩焼き　ごまあえ	豆腐 (さば) 油揚げ		ほうれん草	もやし　ごぼう 根深ねぎ	砂糖 里いも	ごま	604 26.4
21 (火)	黒砂糖パン　牛乳 青じそスパゲティ　キャベツのソテー			青じそ	ブナピー 赤ピーマン	スパゲティ	油	601 25.1
22 (水)	チキンカレー(麦ごはん)　牛乳 フルーツカクテル				みかん　にんにく パイン　黄桃	じゃがいも カクテルゼリー　麦	油	671 18.8
23 (木)	ごはん　牛乳　海鮮豆腐 もやしときゅうりのナムル	豆腐 えび　いか　貝柱		きぬさや チンゲン菜	エリンギ もやし	砂糖 片栗粉	油 ごま油	605 26.4
24 (金)	米粉パン　牛乳　ポークビーンズ しらす干し入りソテー　メロン	ミックスビーンズ	しらす干し	ほうれん草	エリンギ メロン	砂糖 じゃがいも	油 ごま	605 27.2
27 (月)	ごはん　牛乳　すまし汁 五目厚焼き卵　浦上そぼろ	魚そうめん てんぷら		小ねぎ いんげん	こんにゃく もやし　ごぼう	砂糖	油 ごま	602 23.1
28 (火)	コッペパン　牛乳　ペンネのミートソース ポテトとキャベツのスープ	ベーコン　ミックスビーンズ (あいびき肉)		トマト	にんにく しめじ	マカロニ じゃがいも　砂糖	油	616 24.7
29 (水)	牛丼(麦ごはん)　牛乳 野菜と白きくらげのあえ物　オレンジ				こんにゃく　オレンジ 白きくらげ　根深ねぎ	砂糖 麦　片栗粉	油 ごま油	631 20.8
30 (木)	ごはん　牛乳　豚汁 お魚ぎょうざ　きゅうりの甘酢あえ	油揚げ ぎょうざ　麦みそ	わかめ		こんにゃく しょうが　ごぼう	砂糖 里いも	油 ごま	672 21.1

☆給食で使用している食材☆　(時季や天候，価格などにより，変更が生じることがあります)

●佐世保産・・・　米，牛乳，ねぎ，エリンギ，メロン　　● 長崎県産　・・・じゃがいも，キャベツ，きゅうり