

献立表

平成23年度 佐世保市立Cブロック

日曜	9月	ざ い り よ う と は た ら き		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	たんすいかぶつ炭水化物を多く含む	しつ おおふく脂質を多く含む		
1 (木)	なつやさいむぎぎゅうにゅう夏野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 フルーツカクテル			ピーマン かぼちゃ	なす にんにく しょうが みかん 黄桃 パインアップル		あぶら油	719 18.5		
2 (金)	はつみつぱんぎゅうにゅうあお青じそスパゲティ コールスローサラダ野菜ジュース				えのきたけ コーン		あぶら油	650 24.5		
5 (月)	ごはんぎゅうにゅう豆腐の中華煮アーモンドあえ			いんげん ほうれん草	しいたけ		あぶら油	610 23.2		
6 (火)	パインぱんぎゅうにゅうミネストローネ 魚のレモンソースあえ塩もみきゅうり			トマト	にんにく セロリー		あぶら油	594 25.9		
7 (水)	ごはんぎゅうにゅうにく肉じゃが 厚焼き卵ゆかりあえ			あか赤じそ いんげん	こんにゃく		あぶら油	702 24.8		
8 (木)	そぼろごはんむぎぎゅうにゅう(麦ごはん) 牛乳 けんちん汁梨			ほうれん草	なし梨 しょうが グリーンピース ごぼう		ごま	664 25.6		
9 (金)	しょく食ぱんぎゅうにゅうとうがん入りスープ チーズポテトキウイ			パセリ チンゲン菜	とうがん キウイ		あぶら油	607 25.3		
12 (月)	ごはんぎゅうにゅうしらたまご白玉団子汁 さばの塩焼き浦上そぼろ			いんげん	しいたけ ごぼう もやしこんにゃく		ごま	641 23.2		
13 (火)	コッペぱんぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープペンネのミートソース			トマト	にんにく しめじ		あぶら油	627 24.5		
14 (水)	ごはんぎゅうにゅうみそ汁 豆腐チャンプルーオレンジ			にら かぼちゃ	もやし なす にがうり オレンジ		あぶら油	618 22.6		
15 (木)	ごはんぎゅうにゅうわかめスープ チンジャオロースーパインアップル			ピーマン あか赤ピーマン	しょうが えのきたけ もやし にんにく 黄ピーマン パインアップル		ごま	605 26.1		
16 (金)	はいがぱんぎゅうにゅう カレービーンズごまじゃこサラダ			ブロッコリー			あぶら油	602 27.4		
19 (月)	敬老の日									
20 (火)	コッペぱんぎゅうにゅうや焼きそば 海藻サラダバナナ			ピーマン あか赤ピーマン	もやし バナナ		あぶら油	615 26.9		
21 (水)	ごはんぎゅうにゅう鶏ごぼう汁 さばの南蛮漬け			ねぎ ピーマン	ごぼう しいたけ		あぶら油	648 25.3		
22 (木)	たかな高菜チャーハンぎゅうにゅうちゅうか中華スープ かにしゅうまいあまず甘酢キャベツ			にら たかな	もやし		あぶら油	601 18.5		
23 (金)	秋分の日									
26 (月)	運動会振替休業日									
27 (火)	しょく食ぱんぎゅうにゅうとうもろこしのスープ オムレツごまドレッシングあえジャム			チンゲン菜	コーン		あぶら油	635 25.0		
28 (水)	ごはんぎゅうにゅうやさい野菜わん マーボーなすなし梨			ピーマン ほうれん草	ごぼう なす なし梨		あぶら油	604 22.9		
29 (木)	ごはんぎゅうにゅう五目豆ピーナッツナムル			いんげん	もやし ごぼう		あぶら油	633 23.1		
30 (金)	レーズンぱんぎゅうにゅうわんたん汁 ししゃも磯辺フリッターセルフサラダ			アスパラガス チンゲン菜	もやし エリンギ		あぶら油	627 24.0		

☆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、なす、エリンギ、とうがん、玉ねぎ ●長崎県産・・・きゅうり、えのきたけ、にがうり