В	÷	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		IAM - kcal
曜日	主食		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)	たんぱく質 g
1	むぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー	がた 豚肉	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ むぎ ゼリー	あぶら 油	671
水	菱ごはん	カラフルサラダ ミニゼリー(りんご)		, 30	ピーマン	キャベツ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖	_	19.6
2	コッペパン	きゅうにゅう だいず れいとうような 牛乳 りんかけ大豆 冷凍洋梨	ぶたにく だいず 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし		かぶら ごま	655
木		たいぴーえん 太平燕 (別配缶) うずらの卵	うずらの ^{謎*} かまぼこ		ねぎ	おない キャベツ 洋梨		ごま油	27.1
3	-3	ぎゅうにゅうとうがん とりにく にもの 牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	こんにゃく 冬瓜	こめ 米	_{あぶら} 油	676
金	ごはん	twitkがけ しいらの南蛮漬	しいら		いんげん ピーマン	ごぼう たまねぎ	砂糖		27.9
6	ごはん	************************************	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん	こめ さとう 米 砂糖	_{あぶら} 油	641
月		こ 小いわし竜田揚げ ピリ辛だいこん		売いわし	ねぎ	ごぼう	さといも	ごま油	22
7		^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ミネストローネ オレンジ	鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ オレンジ	パン 砂糖	あぶら 油	605
火	パーカーハウスパン	てりやきハンバーグ ゆで野菜	ハンバーグ		ピーマン トマト	セロリ キャベツ	ぴゃがいも 片栗粉		27.6
8	^{むぎ} 麦ごはん	まゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐	がら きゅ	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	ままり ままり 砂糖	_{あぶら} 油	683
水	友にはん	リャンバンウースー(別配告)錦糸卵	あか きんし たまご 赤みそ 錦糸卵		にら 小松菜	しょうが きくらげ	はるさめ かたくりこ 春雨 片栗粉	ごま油	25.4
9	コッペパン	*#う」にもく 牛乳 五目うどん	鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	^{えだまめ} たまねぎ えのきたけ 枝豆	パン うどん	あぶら 油	611
木	コッハハン	おかか炒め	ちくわ かつお節		ねぎ ほうれん草	1 1 2 213			26.1
10	ごはん	まゅうにゅう やさい 牛乳 野菜わん		ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 首菜	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	619
金	Claru	さばの塩焼き 大豆の磯煮	大豆 厚揚げ	能能	いんげん	ごぼう			23.1
13	ごはん	きゅうにゅう はるきめじる 牛乳 春雨汁	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	:	あぶら 油	631
月	Clan	さんま梅煮 かぼちゃのそぼろ炒め ************************************	さんま梅煮 豆腐		いんげん かぼちゃ	えのきたけ	はるさめ 春雨		23.2
14	パインパン	牛乳 野菜スープ	鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	あぶら 油	602
火		コロッケ 小松菜のソテー *#クラニルウラ トラヘ - あ2や・たまご	ウインナー		小松菜 パセリ	もやし コーン	コロッケ	± W1	21.8
15	ごはん	牛乳 肉じゃが 厚焼き卵	豚肉	半乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく	菜 じゃがいも	油	678
水		くき すいもの 茎わかめの酢の物 ぎゅうにゅう や	まつや たまご 厚焼き卵	望わかめ	いんげん	れんこん	砂糖	ごま油	22.6
16	コッペパン	きゅうにゅう や 牛乳 焼きビーフン	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 梨	パン 砂糖	あぶら 油	596
木		いりこの佃煮 梨		いりこ	ピーマン	もやし きくらげ	ビーフン	ごま	25.5
17	ごはん	*ゅうにゅう とうがん 牛乳 冬瓜のみそ汁	さばのからあげ 骸筋	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にがうり		あぶら 油 ***********************************	667
金	C1070	さばのからあげ ゴーヤチャンプルー	55% 85%8 05 豆腐 油揚げ 麦みそ			冬瓜 しめじ		ごま油	25.9
20 月			敬老	のᆸ					
21		ぎゅうにゅう ・。 ・ ・ れいとうおうとう				はくさい		あぶら	639
火	コッペパン	***ウラにゆう	鶏肉オムレツ	牛乳		たまねぎ 白菜 コーン	l :	あぶら 油	25.6
22		<u>オムレツ ラタトゥイユ</u> を違っ マ	ウインナー 蘇肉	^{ぎゅうにゅう} 牛乳		にんにく しめじ 黄桃		あぶら 油	607
水	キムチチャーハン	牛乳 中華スープ	豚肉 お魚ボール			たまねぎ バナナ	米 砂糖 毒雨	油 ごま油	20.5
23		ひじきサラダ バナナ			ヒーマン	きゅうり コーン 首菜キムチ	香肉	ごま油	20.0
木			秋分	の目					
24		ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁	しょうがに いわし生姜煮		u a to / 登	たまねぎ 哲菜	こめ さとう 米 砂糖		627
金	ごはん	しょうがに	いわし生姜煮 髪みそ 厚揚げ	十乳	ほうれん草			ごま	21.4
27		<u>いわし生姜煮 ごまあえ</u> ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 けんちん汁	麦みそ 厚揚げ	ぎゅうにゅう	1- 4 1× 4	えのきたけ もやし ごぼう	じゃがいも ^{こめ さとう} 米 砂糖	あぶら 油	590
月	ごはん	イ乳 りんりんけ ぶり照り焼き 甘酢和え	ぶり照り焼き 豆腐 あぶらあ 油揚げ	十乳	にんじん _{ほうれん} 章 ねぎ	ごぼう 紫蟄		油	21.9
28	/ Z# b =	<u>いり知り焼き 目時利え</u> ^{ぎゅうにゅう まめ} 牛乳 豆とウインナーのトマト煮		ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ		さといも パン 砂糖	あぶら 油	619
火	ま砂糖パン 黒砂糖パン	十乳 豆とフィファーのドマド魚 い べっぱいかん しらす入りソテー (別配缶) しらす干し	ポークビッツ	rat		たまねさ エリンギ キャベツ		<i>/</i> □	26.0
29	atm etc.	しら <u>り入りソテー(別配缶)しらり干し</u> ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかめスープ		がから きゅうにゅう 牛乳	にんじん			あぶら 油	633
水	菱ごはん	や、にく	形内 豆腐 こめ 米みそ		ピーマン	たまねぎ キャベッ えのきたけ オレンジ	I :	油 ごま油	23.8
30		<u>焼き肉 オレンジ</u> ****・		わかめ ^{きゅうにゅう} 牛乳		^{もやし しょうが にんにく} たまねぎ コーン		<u>しま畑</u> あぶら 油	664
木	コッペパン	午乳 和風スハクティ フレンチサラダ パイン	ツナ	十判			:	泄	25.6
/\`		フレフテリフター ハイフ	l		ピーマン ブロッコリー	エリンギ パイン	スパゲティ		小学校

今月の献立について

- ●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、17日(金)に佐世保産の「冬瓜」を 使用した「冬瓜のみそ汁」、長崎産の「さば」を使用した「さばのからあげ」、 長崎産の「ゴーヤ」を使用した「ゴーヤチャンプルー」を実
 が
- ●9月21日は十五夜です。「十五夜」にちなんで、21日に満に見立てた「冷凍黄桃」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産·長崎県産

きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・パセリ・しいら ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・にら

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。 ※使用する食材は、天候や価格により変更する場合が 小学校

平均値

633

24.0

摂取基準値

650

26.8

令和3年9月

学校給食献立表 (佐世保市立Cブロック中学校



		J J		<u> </u>	<u> </u>		中立Cノロ	ツノヤ	丁仪	
В	主 食	献立名	体をつくる	る (赤)	体の調子	を整える(緑)	熱や力になる	る (黄)	I科ギーkcal たんぱく質 g	
曜日			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)		中	
1	ಶಕ	きゅうにゅう 牛乳 ポークカレー	がたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ むぎ 米 麦 ゼリー	あぶら 油	848	
水	菱ごはん	カラフルサラダ ミニゼリー(りんご)			ピーマン	^{えだまめ} キャベツ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖		23.7	
2		ぎゅうにゅう だいず れいとうようなし 牛乳 りんかけ大豆 冷凍洋梨	続いた。 ないで 大芸	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし		かぶら ごま	823	
木	コッペパン	中乳 りんかり入立 カボイ来 たいびーえん くっぱいかん たまご 太平燕 (別配缶)うずらの卵		こんぷ		ようなし		油 こょ ごま油		
3		本半点 (別配缶) つずらの別 きゅうにゅうとうがん、といく にもの	うずらの ^{論*} かまぼこ とりにく あつあ	ぎゅうにゅう	ねぎ		春雨 片架粉	あぶら	859	
	ごはん	ぎゅうにゅうとうがん とりにく にもの 牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物	製肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく 冬瓜	こめ 米 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	あぶら 油		
金		しいらの南蛮漬	UN5		いんげん ピーマン	ごぼう たまねぎ	砂糖		34.6	
6			とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	836	
月		こ 小いわし竜田揚げ ピリ辛だいこん	ふりかけ	示いわし	ねぎ	ごぼう	さといも	ごま油	27.6	
7		^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ミネストローネ オレンジ	鶏肉	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ オレンジ	パン 砂糖	あぶら 油	814	
火	パーカーハウスパン	てりやきハンバーグ ゆで野菜	ハンバーグ		ピーマン トマト		じゃがいも 片栗粉		36.0	
8	ales ale	きゅうにゅう とうふ 牛乳 マーボー豆腐	がにく とうふ 豚肉 豆腐	きゅうにゅう	にんじん		こめたぎなられる	あぶら さか	868	
水	菱ごはん		か 赤みそ 錦糸卵	十孔		たまねぎ エリンギ にんにく しょうが きくらげ	木 友 砂糖 はをめ かたくに 春雨 片栗粉	/□ あぶら	31.3	
		リヤンハンリースー(別配缶) 錦糸卿 ぎゅうにゅう ごむ		ぎゅうにゅう		•		しま油	764	
9	コッペパン	ぎゅうにゅう ごもく 牛乳 五目うどん	鶏肉 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ 枝豆	パン うどん	油		
木		おかか炒め 梨	ちくわ かつお節		ねぎ ほうれん草	•			32.3	
10	-^\+ /	おかり できい	製肉 さばの塩焼き	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	788	
金	ごはん	+ 孔	大豆 厚揚げ	能布	いんげん	ごぼう			28.5	
13	ごはん	ぎゅうにゅう はるさめじる 牛乳 春雨汁	題肉 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	824	
月		さんま梅煮 かぼちゃのそぼろ炒め	さんま梅煮豆腐		いんげん かぼちゃ		はるきめ	,	30.0	
14		きゅうにゅう やさい 牛乳 野菜スープ	とりにく	きゅうにゅう				あぶら 油	845	
火	パインパン			午乳	こんじん	キャベツ たまねぎ		川	28.8	
		コロッケ 小松菜のソテー ぎゅうにゅう にく あつや たまご	ウインナー	ざゅうにゅう	小松菜 パセリ	もやし コーン	コロッケ	あぶら		
15	ごはん	きゅうにゅう にく あつや たまご 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵	がたにく 豚肉	半乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく		油	854	
水		望わかめの酢の物	あつや たまご 厚焼き卵	茎わかめ	いんげん	れんこん	砂糖	ごま油	27.2	
16	¬ ^°.1%>.	^{ぎゅうにゅう} ゃ 牛乳 焼きビーフン	がまぼこ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 梨	パン 砂糖	あぶら 油	790	
木	コッペパン	いりこの佃煮	てんぷら	いりこ	ピーマン	もやし きくらげ	ビーフン	ごま	32.9	
17		きゅうにゅう とうがん 牛乳 冬瓜のみそ汁	さばのからあげ 静気	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にがうり	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	871	
金	ごはん	さばのからあげ ゴーヤチャンプルー	おん あがめ むぎ 豆腐 油揚げ 麦みそ			らが。 冬瓜 しめじ	711 35 110	ル ごま油	33.6	
20		CR000-5000 - 17 17 77 70	けいろう	υ	1	≤ 241 0690		СФШ		
²⁰ 敬老の白										
21		キュニャラ はいとつおうとう トラスープ 冷凍黄桃	鶏肉 オムレツ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ 皆葉 コーン	パン	あぶら 油	775	
火	コッハペーパン		ウインナー			にんにく しめじ 黄桃			30.8	
22		オムレツ ラタトゥイユ ****・********************************	がにく 豚肉	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん ほうれん暮	たまねぎ バナナ	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	763	
水	キムチチャーハン	ひじきサラダ バナナ	お魚ボール	ひじき		きゅうり コーン 哲菜キムチ	はるさめ	ー ごま油	25.0	
23		<u> </u>	しゅうぶん	7.1					•	
木			秋分							
24		生乳 みそ汁	いわし生姜煮	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ほうれん草	たまねぎ 白菜	こめ さとう	ごま	791	
金	ごはん	いわし生姜煮 ごまあえ	^{むぎ} あつあ 麦みそ 厚揚げ			えのきたけ もやし			26.1	
27	~'\+\	生乳 けんちん汁		^{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん	ごぼう	こめ さとう 米 砂糖	あぶら 油	750	
月	ごはん	ぶり照り焼き 増配え	ぁぶらぁ 油揚げ		ほうれん草 ねぎ	白菜	さといも		27.0	
28	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳 豆とウインナーのトマト煮		ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	:		あぶら 油	837	
火	赤げがハノ	しらす入りソテー(別配缶)しらす干し	ポークビッツ	しらす手し	トマト 小松菜	エリンギ キャベツ		427	33.9	
29	see 麦ごはん	件	がにく とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ オレンジ	光麦	あぶら 油 *****	798	
水	夕しは/0	焼き肉 オレンジ	光みそ	わかめ	ピーマン	もやし しょうが にんにく	砂糖	ごま油	29.1	
30	コッペパン	生乳´和風スパゲティ	ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	パン 砂糖	あぶら 油	833	
木	J9.00	フレンチサラダ パイン			ビーマン ブロッコリー	エリンギ パイン	スパゲティ		31.6	

今月の献立について

- ●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、17日(金)に佐世保産の「冬瓜」を 使用した「冬瓜のみそ汁」、長崎産の「さば」を使用した「さばのからあげ」、 長崎産の「ゴーヤ」を使用した「ゴーヤチャンプルー」を実施します
- ●9月21日は十五夜です。「十五夜」にちなんで、21日に満月 に見立てた「冷凍黄桃」を取り入れています。



佐世保産・長崎県産

今月の食材

きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・パセリ・しいら ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・にら

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。 ※使用する食材は、天候や価格により変更する場合が 中学校 平均値 814

30.1

摂取基準値 830

34.2