- H	and
-	-0

令和4年9月(8/30~) 学校給食予定献立表 佐世保市立Cブロック小学校 \Box 体をつくる(赤) 体の調子を整える(緑) 熱や力になる(黄) 擜 77 名 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) 6群(脂質) /l۱ チキンカレー(麦ごはん) 牛乳. 693 ぎゅうにゅう 牛乳 こめ むぎ さとう あぶ 光 寿 砂糖 油 にんじん たまねぎ きゅうり カラフルサラダ 巨峰ゼリー 20.0 ^{えだまめ} 枝豆 にんにく じゃがいも ゼリ・ が 登録 総糸部 牛乳 ごはん 牛乳 611 マロニースープ が特 にんじん たまねぎ もやし ビビンバ(焼肉 ナムル 錦糸卵) 238 ほうれん聲 ょうが にんにく ぎゅうにゅう 牛乳 パインパン 牛乳. があ 1 670 スパゲティナポリタン パン 砂糖 にんじん たまねぎ キャベツ 240 フレンチサラダ ピーマン スパゲティ ごはん 牛乳 つみれ汁 607 2 だいき肉 を振げ 牛乳 にんじん いんげん たまねぎ とうがん なす が糖 21.5 ほうれん聲 なすのそぼろ炒め バナナ 対象が ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 5 とりにく あぶらあ ぎゅうにゅう 鶏肉 油揚げ 牛乳 664 きゅうり こんにゃく 米 にんじん さばゆずみそ煮切り干し大根の酢の物 249 月 葉ねぎ 切り手し大根 ごぼう さばかずみそ者 コッペパン 牛乳 焼きビーフン ぎゅうにゅう 牛乳 596 が精 6 にんじん たまねぎ キャベツ パン 25.8 いりこの佃煮をし 火 いのこ ピーマン もやし きくらげ なし とうもろこしごはん 牛乳 中華スーブ 7 ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 600 米 が精 にんじん たまねぎ きゅうり 27.9 zК しいらのレモンソース漬け 塩もみきゅうり UN5 ほうれん登 たまめ 枝豆 コーン レモン こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 590 がにく だいず ぎゅうにゅう 大豆 牛乳 砂糖油 にんじん トマト たまねぎ キャベツ 枝豆 パン 木 26.7 こまつな 小松菜 キャベツのソテー オレンジ コーン オレンジ じゅがいち ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 ぎゅうにゅう 牛乳. 664 とり () () () () () () () が糖 にんじん れんこん もやし ごぼう 24.0 金 ^{たまこや} 卵焼き <u>ごま酢あえ</u> たまごや 卵焼き いんげん きゅうり こんにゃく さといも ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ※ だい はる ぎゅうにゅう 豚ひき肉 豆腐 生到 613 12 が糖 にんじん にら たまねぎ しょうが <u>茎わか</u>めの酢の物 24.1 日 か みそ こまつな 小松菜 茎わかめ エリンギ にんにく 13 くろざとう ぎゅうにゅう たいびーえん たまご 黒砂糖パン 牛乳 太平燕(うずらの卵) さとう あぶら 603 にんじん たまねぎ キャベツ もやし パン 火 23.1 ピリ辛きゅうり 冷凍黄桃 ^は葉ねぎ_ うずらの頻 きゅうり 黄桃 はるさめ まざはん 生乳 ぎゅうにゅう こんぶ 牛乳 昆布 にんじん すまし汁 ^{あつあ} 厚揚げ たまねぎ キャベツ に たった ぁ こんぶ ぁ 小いわし竜田揚げ 昆布和え こまった。 しょった 小いわし竜田揚げ 小松菜 20.0 ж えのきたけ きゅうり コッペパン 牛乳 キーマカレー 15 にんじん ピーマン たまねぎ コーン 665 29.6 木 ポテトとキ<u>ャベツのスープ</u> パセリ キャベツ にんにく じゃがいも ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 606 ぶたにく あぶら ぎゅうにゅう 豚肉 油あげ 牛乳 ほうれん登 たまねぎ しめじ とうがん 米 が糖 金 豆腐チャンプル<u>ー バナナ ふりかけ</u> <u>ご</u>ま油 19.7 とうふ せぎ 豆腐 麦みそ にんじん にがうり バナナ さといも コッペパン 牛乳 やきそば 一族的 てんぷら 牛乳 パン ちゃんぽん麺 **あぶら** 625 にんじん たまねぎ キャベツ ココア豊 なし 学告 火 26.4 がたりこと かたくりこ 砂糖 片栗粉 ピーマン もやし きくらげ なし ごはん 牛乳 筑前煮 製肉 ぎゅうにゅう 牛乳 628 こんにゃく きゅうり 米 砂糖 にんじん

<u>さん</u>ま梅煮

いるみ きかな 白身魚フライ

がたにく とうふ 下肉 豆腐

ウィンナー

こめ 米みそ

とりにく とうにゅうぎゅうにゅう 鶏肉 豆乳 牛乳

とりにく あぶら ぎゅうにゅう 鶏肉 油あげ 牛乳

ぎゅうにゅう 牛乳

わかめ

ぎゅうにゅう 牛到.

わかめ

ぎゅうにゅう 牛到

ひじき

製肉

今月の献立について

うめに あまず さんま梅煮 甘酢あえ

ごはん 牛乳 みそ汁

あじの煮つけ ごまあえ

オムレツ ラタトゥイユ

まざしん 牛乳

焼肉 オレンジ

ひじきサラダ

コッペパン 牛乳 ミネストローネ

いるをかな 白身魚フライ ゆでキャベツ 一食ソース

コッペパン 牛乳 豆乳のポタージュ

コッペパン 牛乳 じゃがいものウィンナー煮

ゆかりごはん (少なめ) 牛乳.

んかめスープ

лk

木

26

月

火

29

金

●子どもたちの大好きな「チキンカレー」「ビビンバ」「とうもろこし ごはん」「マーボー豆腐」と続きます。

かきあげうどん (かきあげ) おかか炒め 🍇 かつおぶし

- ●季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。
- ●16日(金)の「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「冬 瓜」や「なす」を使用した「冬瓜のみそ汁」、また、長崎県産の「に がうり」を使用した「豆腐チャンプルー」を実施します
- ●9月10日(土)は十五夜です。「十五夜」にちなんで、 9日に「さといものそぼろ煮」を取り入れています。

今月の食材

佐世保産·長崎県産

いんげん

トマト

パセリ

にんじん ねぎ

にんじん パヤリ

ピーマン トマト

ほうれん草

にんじん

ピーマン

にんじん

いんげん

にんじん ねぎ

ほうれん草 禁しそ

きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・パセリ ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・エリンギ

※精白米、牛乳、煮干し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あります。

えだまめ

22.4 小学校 平均値 644 25.1 摂取基準値

ごま油

<u>ごま油</u>

ごま油

パン 米粉マカロニ 油

砂糖

パン じゃがいも 油

じゃがいも

じゃがいも

うどん 淵

れんこん もやし ごぼう さといも

たまねぎ にんにく しょうが 米 麦 砂糖 油

たまねぎ きゅうり しめじ パン 砂糖

かきあげ

たまねぎ キャベツ

たまねぎ しょうが 米

えのきたけ キャベツ

たまねぎ コーン

なす にんにく

れんこん コーン

たまねぎ キャベツ 米

にんにく

23.3

623

24.5

602

247

601

27.0

603

222

609

20.8

649

650

26.8

	40
佐世	t保市立Cブロック中学校

		ĺ				世保市立Cノロック9		
\Box	 献立名	体をつく	(る(赤)	体の調子を整	≧える (緑)	熱や力になる	3 (黄)	I科F - 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)	6群(脂質)	中
30	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳	当内	きゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	また また 砂糖	あぶら 油	864
火	カラフルサラダ 巨峰ゼリー				^{えだまめ} 枝豆 にんにく コーン	じゃがいも ゼリー		24.4
31	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 マロニースープ	stack おか きんしたまご 豚肉 豆腐 錦糸卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら 油	774
水	Cla/10 十乳 マロニ ス ノ **********************************	こめ 米みそ かまぼこ		ほうれん草				29.2
1	40.4.21-14.2	ぶたにく 豚肉	イン/J・0/J ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	しょうが にんにく		ごま ごま゚゚ヹ゚゚ あぶら 油	856
╽╁		脉闪	T-50		たまねぎ キャベツ		沺	29.9
2	フレンチサラダ ごはん 牛乳 つみれ汁		ぎゅうにゅう	ピーマン	きゅうり しめじ コーン	スパゲティ	あぶら 油	758
		蘇ひき肉 摩揚げ		にんじん いんげん	たまねぎ とうがん なす		油	
金	なすのそぼろ炒め バナナ きゅうにゅう とり じる	お菓木ール 髪みそ		ほうれん草	えのきたけ しょうが にんにく バナナ	がたくりに 片栗粉		26.1
5	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり こんにゃく	また さとう 砂糖		828
月	さばゆずみそ煮切り干し大根の酢の物			葉ねぎ	切り手し大視 ごぼう			29.9
6	コッペパン 牛乳 焼きビーフン	酸肉	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖	あぶら 油	744
火	いりこの佃煮 なし		いりこ	ピーマン	もやし きくらげ なし		ごま	32.0
7	とうもろこしごはん 幹乳	鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ さとう 砂糖	あぶら 油	765
水	が しいらのレモンソース漬け 塩もみきゅうり	しいら		ほうれん草	^{えだまめ} 枝豆 コーン レモン			34.7
8	coc ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ	就られています。 下内 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ 校豆	パンが糖	あぶら 油	795
木	キャベツのソテー オレンジ	ぎょにく 魚肉ソーセージ		こまつな 小松菜	コーン オレンジ	じゃがいも		35.0
9	ではん 牛乳 さといものそぼろ煮		ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	れんこん もやし ごぼう		あぶら 油	840
金	が	たまごや	1 30	いんげん	きゅうり こんにゃく		ごま	29.3
12	ずゅうにゅう ごはん 牛乳 マーボー豆腐	がない。 旅びき肉 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが		あぶら 油	777
月	きまわかめの酢の物	かかかみそ	十乳 ^食 茎わかめ	こまつな 小松菜		かたりに 片栗粉	/Ш	29.6
13	全17/3/8/00/01F(07/40)	がらて かまぼこ	•		エリンギ にんにく	さとう	వ ్రస్	813
火	黒砂糖ハン 午乳 太平燕(つずらの卵) 心は おは 心に おばり 一 とり辛きゅうり 冷凍黄桃	あるままである。 かまままである。 かまままます。 かままままます。 かまままます。 かままままます。 かまままます。 かままままます。 かままままます。 かままままます。 かままままます。 かまままままます。 かまままままます。 かまままままます。 かままままままます。 かまままままままままま		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし			20.5
14				葉ねぎ	きゅうり 黄桃		ごま ごま ^施 う あぶら 油	792
				にんじん ^{こまっな}	たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	油	
水	こ たつた あ こんぶ あ <u>小いわし竜田揚げ 昆布和え</u> ぎゅうにゅう		c 小いわし竜田揚げ ぎゅうにゅう		えのきたけ きゅうり		あぶら	25.1
15	ゴッペパン 牛乳 キーマカレー	旅びき肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	パン	油	826
木	ポテトとキャベツのスープ	大豆	##\$!~#\$	パセリ	キャベツ にんにく	じゃがいも	# 2°C	36.5
16	こはん 牛乳 冬瓜のみそ汁	がたにく あがら 下肉 油あげ		ほうれん草	たまねぎ しめじ とうがん	光 砂糖	あぶら 油 あぶら	754
金	豆腐チャンプルー バナナ ふりかけ	豆腐 麦みそ	ぎゅ <u>う</u> にゅう	にんじん	にがうり バナナ	さといも	ごま油 ^{あぶら}	
20 火	コッペパン 牛乳 やきそば ココア豊 なし	藤嶺 てんぷら たば 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ もゃし きくらげ なし	パン ちゃんぽん麺	油	782 32.7
21	<u>」」) / 日本 </u>	大豆 ^{とりにく} 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳		もやし きくらげ なし こんにゃく きゅうり	<u>砂糖 片栗粉</u> こめ さとう 米 砂糖	^{あぶら} 油	819
水	ごはん。 上記	鶏肉 さんま梅煮	十孔	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり れんこん もやし ごぼう	米が一般標	油 ごま油	30.4
22	コッペパン 牛乳 ミネストローネ	とからは	ぎゅうにゅう 牛乳	トマト	たまねぎ キャベツ	パン 米粉マカロニ	あぶら油	767
木	いたなっとくいった。	はみなり		パセリ	にんにく	じゃがいも	, ш	29.6
26	日母無フライーゆでキャベツー良り一人	かる 厚揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	-め キレう	ごま	760
月	あじの煮つけ こまあえ	あじ	わかめ	ほうれん草	えのきたけ キャベツ			30.0
27	コッペパン 牛乳 豆乳のポタージュ	とりにく とうにゅう 鶏肉 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳		たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら 油	749
火	オムレツ ラタトゥイユ	オムレツ いんげんまめ	#u.21 2		なす にんにく	がたくりこ 片栗粉	4 315	33.0
28	麦ごはん ギ乳 わかめスープ		ぎゅうにゅう 牛乳		たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖	めから 油 *****	760
水	焼肉 オレンジ	光みそ	わかめ	ピーマン	えのきたけ キャベツ もやし オレンジ	さとう	ごま油 あぶら	27.1
29	コッペパン 牛乳 じゃがいものウィンナー煮	ウィンナー	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ	パン砂糖		753
木 30	ひじきサラダ ゆかりごはん(少なめ)牛乳	とりにく あぶら	ひじき	いんげん	れんこん コーン	じゃがいも	ごま油 を	25.1 836
30 金		とりにく あぶら 鶏肉 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 うどん	油	27.2
亚	かきあげうどん(かきあげ)おかか妙め	竹輪 かつおぶし	<u> </u>	ほうれん草 薪しそ	えだまめ かきあげ			Z1.Z

今月の献立について

- ●子どもたちの大好きな「チキンカレー」「ビビンバ」「とうもろこしご はん」「マーボー豆腐」と続きます。
- ●季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。
- ●16日(金)の「食育の日」の地場産物とし、、佐田 体性 いっぱいなり」を使用した「冬瓜のみそ汁」、また、長崎県産の「こがっぱった 田田 た「豆腐チャンプルー」を実施します ●16日(金)の「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「冬瓜」 や「なす」を使用した「冬畑のみてハ」、みた、ムマッパは り」を使用した「豆腐チャンプルー」を実施します ●9月10日(土)は十五夜です。「十五夜」にちなんで、

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 ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・エリンギ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

中学校 平均値 788

29.8 摂取基準値

830

34.2