

10月

献*立*表

平成29年度
佐世保市立黒島小中学校

日曜	メニュー	血や肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		熱や力になるもの (黄)		エネルギー (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	たんぱく質を多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
2 (月)	中華丼 (麦ごはん) 牛乳 春雨の酢のもの	うすら卵 かまぼこ てんぷら	わかめ	人参	生しいたけ 白菜 ヤブコ	春雨 ごま油	あぶら油	597	759	
3 (火)	黒砂糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ オレンジ			ブロッコリー	なす オレンジ	砂糖 揚げ油		630	840	
4 (水)	ごはん 牛乳 里いものそぼろ煮 さんまのおかか煮 塩もみきゅうり	厚あげ (さんま)		人参	れんこん こんにゃく	春雨 砂糖	あぶら油	657	829	
5 (木)	ごはん 牛乳 豚汁 フライドチキン にんじんしりしり	油あげ ツナ 卵 (さんま)		人参	こんにゃく だいこん 大根	春雨 砂糖	あぶら油	672	863	
6 (金)	前期終業式									
9 (月)	芸術の秋									
10 (火)	スポーツの秋									
	体育の日									
	食欲の秋									
	読書の秋									
11 (水)	ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 大根サラダ りんご			人参	にんにく だいこん 大根 りんご	加-ル じゃがいも 砂糖	あぶら油	653	825	
12 (木)	ハ-カワパソ 牛乳 レンズ豆のスープ 白身魚フライ ゆでキャベツ 外カリス	レンズ豆 ホキ		人参	白菜 とうもろこし	揚げ油 外カリス		580	755	
13 (金)	ごはん 牛乳 くりつぽ 昆布あえ	ちくわ 厚あげ 麦みそ		人参	れんこん こんにゃく ごぼう 生しいたけ もやし	春雨 砂糖	あぶら油	629	796	
16 (月)	チキンライス 牛乳 白菜スープ オムレツ ブロッコリーのサラダ	ミ-ホ-ル 卵 (さんま)		人参	とうもろこし 白菜 えのきたけ	春雨 砂糖	あぶら油	580	745	
17 (火)	みかんパン 牛乳 カうどん 野菜炒め	ちくわ		人参	もやし	春雨 砂糖	あぶら油	635	821	
18 (水)	ごはん 牛乳 貝汁 さばのしょうが煮 ほうれん草のごまあえ	大豆 厚あげ 魚 (さんま)		人参	だいこん 大根 ほう 白菜	春雨 砂糖	ごま	688	885	
19 (木)	コッパン 牛乳 さつまいもシチュー カラフルサラダ みかん			人参	とうもろこし みかん	春雨 砂糖	あぶら油	629	819	
20 (金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが いわしのてんぷら おひたし			人参	小松菜 つきこんにゃく もやし	春雨 砂糖	あぶら油	694	888	
23 (月)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 まわかめの酢のもの (しらす干し)	豆腐 てんぷら かまぼこ		人参	生しいたけ	春雨 砂糖	あぶら油	625	788	
24 (火)	コッパン 牛乳 五目ビーフン 肉しゅうまい あまず 甘酢あえ	かまぼこ てんぷら 肉しゅうまい		人参	もやし だいこん 大根	春雨 砂糖	あぶら油	603	767	
25 (水)	ごはん 牛乳 野菜わん 魚のレモンソースあえ ゆかりあえ	豆腐 (さんま)		人参	ごぼう レモン 白菜	春雨 砂糖	あぶら油	698	886	
26 (木)	コッパン 牛乳 かぼちゃの加-シユ- コールスローサラダ パナナ	大豆		人参	とうもろこし パナナ	春雨 砂糖	あぶら油	626	774	
27 (金)	手巻きごはん (ミンチ納豆、きゅうり のり) 牛乳 かきたま汁	納豆 のり		人参	小ねぎ しょうが	春雨 砂糖	あぶら油	621	785	
30 (月)	秋の香りごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 大根のおひたし	油あげ 厚焼き卵 (さんま)		人参	しめじ 白菜 だいこん 大根	春雨 砂糖	あぶら油	603	766	
31 (火)	コッパン 牛乳 ラビオリスープ チリコンカーン 棒チーズ	ミックスビーフン 棒チーズ		人参	とうもろこし にんにく	春雨 砂糖	あぶら油	640	774	

☆給食で使用している食材☆

※時期や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。

《毎月19日は、食育の日!》

- 佐世保産…米、牛乳、さつまいも、きゅうり、なす
- 長崎県産…ねぎ、大根、えのきたけ、生しいたけ、みかん

長崎県産の「さつまいも」を使ったさつまいもシチュー、佐世保産の「きゅうり」を使ったカラフルサラダ、長崎県産の「みかん」をじしし実施します。

☆今月の行事食、旬の食材☆

- 10月4日の「十五夜」の行事食として、4日の献立に「里いものそぼろ煮」を取り入れています。
- 10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、5日の献立にビタミンAを多く含む「にんじんしりしり」を取り入れています。

- 季節の献立として、さつまいもの入った「秋の香りごはん」、季節の果物として「りんご」「みかん」を取り入れています。

