

日 曜日	主 食	献 立 名	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 g	
			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)	小学校	中学校
3月	夏野菜カレー (麦ごはん)	牛乳 フルーツカクテル	豚肉	MILK	かぼちゃ ピーマン	なす みかん 黄桃	小麦 じゃがいも カクテルゼリー	小麦 油	683 17.3	870 20.8
4火	パンパン	牛乳 ミネストローネ オムレツ カラフルサラダ	鶏肉 大豆 オムレツ	MILK	トマト 赤ピーマン	キャベツ コーン きゅうり 枝豆	小麦 砂糖 じゃがいも	小麦 油	608 28.0	813 35.8
5水	ごはん	牛乳 野菜わん 豆腐チャンプルー おかかふりかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 おかかふりかけ	MILK	小松菜 しめじ にがうり	大根 白菜	小麦 砂糖 じゃがいも	小麦 油 ごま油	605 24.5	763 29.7
6木	コッパン	牛乳 五目うどん ししゃも磯辺フリッター ごまあえ	鶏肉 油揚げ	MILK	小松菜 ほうれん草	キャベツ ごぼう キャベツ	小麦 砂糖 生めん	小麦 油 いりごま	622 24.0	821 31.1
7金	ごはん	牛乳 なすのみそ汁 さんまの塩焼き 昆布あえ	小麦みそ さんまの塩焼き 昆布	MILK	小松菜 小松菜	なす えのきたけ きゅうり	小麦 砂糖 さといも	小麦 油	604 24.3	760 29.4
10月	ごはん	牛乳 チャーシヤン豆腐 もやしときゅうりのナムル 梨	豚肉 厚揚げ 赤みそ	MILK	小松菜 にら	しょうが たけのこ きゅうり もやし 梨	小麦 砂糖 でんぷん	小麦 油 ごま油	640 23.0	806 28.3
11火	黒砂糖パン	牛乳 焼きビーフン 鶏肉の中華炒め	豚肉 鶏肉 かまぼこ てんぷら 米みそ	MILK	小松菜 ピーマン	キャベツ もやし エリンギ	小麦 砂糖 ビーフン	小麦 油	595 25.1	795 32.6
12水	ごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 なすのそぼろ炒め	豚肉 豚ひき肉 厚焼き卵 あじホール	MILK	いんげん ほうれん草	しめじ しょうが なす	小麦 砂糖	小麦 油	601 26.3	752 31.9
13木	コッパン	牛乳 じゃがいものウインナー煮 アスパラサラダ オレンジ	ウインナー ミックスビーンズ	MILK	いんげん アスパラガス	キャベツ きゅうり オレンジ	小麦 砂糖 じゃがいも	小麦 油	630 24.0	775 29.1
14金	とうもろこし ごはん	牛乳 けんちん汁 いかの天ぷら かおりあえ	豆腐 油揚げ いかの天ぷら	MILK	コーン 深ねぎ	コーン 枝豆 ごぼう きゅうり 板こんにやく	小麦 砂糖	小麦 油	633 21.6	798 26.1
18火	ピピンバ (麦ごはん)	牛乳 わかめスープ 冷凍洋梨	牛肉 米みそ 錦糸卵 豆腐	MILK	小松菜 わかめ	しょうが もやし えのきたけ 洋梨	小麦 砂糖	小麦 油 いりごま	650 23.3	812 28.5
19水	ごはん	牛乳 冬瓜と鶏肉の煮物 きびなごごまフライ 甘酢キャベツ	鶏肉 おとうふがんも	MILK	いんげん きびなごごまフライ	冬瓜 ごぼう キャベツ 板こんにやく	小麦 砂糖	小麦 油	666 23.4	838 28.8
20木	食パン	牛乳 コンソメスープ カレーポテト スライスチーズ	鶏肉 合挽肉 ひよこ豆	MILK	ほうれん草 チーズ	キャベツ コーン	小麦 砂糖 じゃがいも	小麦 油	648 28.1	779 33.1
21金	ごはん	牛乳 さといものそぼろ煮 さばのみそ煮 おひたし	鶏ひき肉 厚揚げ さばのみそ煮	MILK	いんげん ほうれん草	れんこん もやし 板こんにやく	小麦 砂糖 さといも	小麦 油	701 27.1	905 34.0
25火	コッパン	牛乳 パンプキンポターージュ ほうれん草のソテー りんごゼリー	鶏肉 白いんげん豆	MILK	かぼちゃ ほうれん草	キャベツ コーン	小麦 砂糖 じゃがいも	小麦 油	630 24.3	773 29.7
26水	麦ごはん	牛乳 冬瓜のみそ汁 魚のバーベキューソース 塩もみ野菜	油揚げ 小麦みそ シイラ	MILK	小松菜 わかめ	冬瓜 しょうが 白菜	小麦 砂糖	小麦 油	623 26.6	789 32.7
27木	卵パン	牛乳 ツナスパゲティ コールスローサラダ オレンジ	ツナ	MILK	ほうれん草 トマト	しめじ キャベツ コーン オレンジ	小麦 砂糖	小麦 油	615 24.9	818 32.5
28金	チャーハン	牛乳 中華スープ えびしゅうまい ピリ辛きゅうり	豚肉 鶏肉 豆腐 えびしゅうまい	MILK	小松菜 小松菜	きゅうり グリーンピース	小麦 砂糖 春雨	小麦 油 ラー油 ごま油	621 24.1	809 30.1

9月の献立について

○季節の食材を生かして、地元産の「なす」「かぼちゃ」を使用した「夏野菜カレー」、「にがうり」を使用した「豆腐チャンプルー」、「冬瓜」を使用した「冬瓜と鶏肉の煮物」「みそ汁」を予定しています。また、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、佐世保産の「冬瓜」を使用した「冬瓜と鶏肉の煮物」、長崎県産の「きびなごごまフライ」を献立に取り入れています。

○18日はパンの日ですが、米飯回数調整のため、ごはんを実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米・牛乳・きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・アスパラガス

長崎県産：しめじ・エリンギ

小学校	中学校
平均値	
631	794
24.4	32.0
摂取基準値	
640	820
24.0	30.0