

平成30年 10月



佐世保市立黒島小中学校

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	中
1 月		うんどうかいふりかえりじつ 運動会振替休日								
2 火	食パン	牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー	鶏肉 豚挽肉 大豆	MILK	ピーマン	キャベツ	じゃがいも	油	622	769
3 水	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 切り干し大根の酢の物 りんご	ミートボール 豆腐	MILK	ほうれん草	エリンギ りんご 切り干し大根 きゅうり	砂糖	油	626	785
4 木	わかめ入り 麦ごはん	牛乳 かき揚げうどん 野菜炒め ミックスナッツ(中のみ)	野菜かき揚げ 鶏肉 油揚げ ミックスナッツ(中のみ)	MILK	ねぎ 小松菜	しめじ もやし コーン	麦	油	577	757
10 水	きのこカレー (ごはん)	牛乳 小松菜サラダ(別配缶:ツナ) ミニゼリー	豚肉 ツナ	MILK	えのきたけ しめじ エリンギ 生しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	ピーチゼリー ぶどうゼリー	砂糖	油	655	802
11 木	パーカー ハウスパン	牛乳 ミネストローネ 照り焼きチキン ゆでキャベツ スライスチーズ	鶏肉 ミックスビーンズ 照り焼きチキン	MILK	トマト	セロリー キャベツ	マカロニ	油	615	797
12 金	ごはん	牛乳 すまし汁 さんまのみぞれ煮 茎わかめの炒め煮	豚肉 厚揚げ さんまのみぞれ煮 茎わかめ	MILK	ほうれん草	はくさい こんにやく ごぼう	砂糖	油	595	783
15 月		らくせいしきふりかえりじつ 落成式振替休日								
16 火	コッペパン	牛乳 ちゃんぽん コーンシュウマイ 甘酢あえ	豚肉 てんぷら かまぼこ	MILK	葉ねぎ	キャベツ もやし だいこん	砂糖	油	601	762
17 水	にんじんごはん	牛乳 つみれ汁 卵焼き れんこんきんぴら	アジボール 厚焼玉子 豚肉	MILK	ねぎ	はくさい だいこん 生しいたけ れんこん	砂糖	油	581	730
18 木	コッペパン	牛乳 じゃがいものベーコン煮 フレンチサラダ オレンジ	ベーコン	MILK	いんげん	キャベツ きゅうり コーン オレンジ	砂糖	油	624	765
19 金	ごはん	牛乳 具汁 魚の甘辛煮 ゆかりあえ	大豆 麦みそ シイラ	MILK	ねぎ	だいこん ごぼう しめじしょうがはくさい	砂糖	油	680	842
22 月	ごはん	牛乳 野菜わん さばのしょうが煮 ひじきの炒め煮	豚挽肉 油揚げ 豆腐 さばしょうが煮 ひじき	MILK	ねぎ	はくさい ごぼう いんげん しめじ こんにやく	砂糖	油	606	764
23 火	コッペパン	牛乳 イタリアンスープ ラビオリのミートソース	鶏卵 鶏肉 豚挽肉	MILK	トマト	コーン ほうれん草	砂糖	油	607	803
24 水	ごはん	牛乳 けんちん汁 鶏の唐揚げ ピリ辛きゅうり	鶏肉 豆腐 油揚げ	MILK	ねぎ	ごぼう しょうが きゅうり	砂糖	油	710	863
25 木	卵パン	牛乳 さつまいもシチュー 海藻サラダ みかん	鶏肉	MILK	パセリ	キャベツ コーン みかん	砂糖	油	635	840
26 金	手巻きごはん	牛乳 みそ汁 手巻きのり ミニ納豆 きゅうり 錦糸卵(中のみ)	豚挽肉 鶏糸卵(中) 納豆 厚揚げ 麦みそ	MILK	ねぎ	しょうが きゅうり 小松菜 だいこん はくさい	砂糖	油	602	773
29 月	ごはん	牛乳 秋の含め煮 さんまの梅煮 だいこんサラダ	鶏肉 厚揚げ さんま梅煮	MILK	いんげん	板こんにやく れんこん 小松菜 ごぼうしめじ だいこん	砂糖	油	698	862
30 火	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ オムレツ ほうれん草のソテー	豚肉 ミックスビーンズ オムレツ	MILK	ほうれん草	コーン	砂糖	油	675	769
31 水	ごはん	牛乳 チンゲン菜のスープ きびなごフライ 肉と野菜のみそ炒め	鶏肉 豚肉 赤みそ	MILK	ピーマン	えのきたけ キャベツ エリンギ	砂糖	油	594	752

10月の献立について

○木曜日は通常パン給食ですが、4日(木)は米飯です。
ごはんの量を少なくして、かき揚げうどんと組み合わせています。うどんの麺の量も少なめです。

○10月10日の「目の愛護デー」の行事食として、ビタミンAを多く含んだ「小松菜サラダ」を実施します。また、新学期最初でデザートにミニゼリーをつけていますが、ピーチゼリーとぶどうゼリーのひとり2個ずつになっています。

○季節の献立として、「さつまいもシチュー」や「秋の含め煮」、季節の果物として「みかん」、「りんご」を取り入れています。

○19日の「食育の日」には、長崎県産の食材「大豆」を使った「具汁」、佐世保産の「シイラ角切り」を使った「魚の甘辛煮」を予定しています。

給食で使用する食材について

佐世保産:米・牛乳・さつまいも・冬瓜・きゅうり
パセリ・れんこん
長崎県産:ねぎ・だいこん・しょうが・生しいたけ
エリンギ・えのきたけ・しめじ・みかん

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