

令和3年



9月 学校給食予定献立表

佐世保市山手小学校

日付	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	パーカーハウスパン ABCスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン マカロニ さとう		590 25.8
2 (木)	むぎごはん チキンカレー カラフルサラダ なし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ コーン キャベツ なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	654 19.9
3 (金)	ごはん うおそうめんじる とうふのそぼろいため バナナ	おさかな とうふ ぶたひき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	604 20.5
6 (月)	こめこパン わふうスパゲティ ドレッシングサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン スパゲティ さとう	あぶら	653 25.6
7 (火)	キムタクごはん はるさめじる あつやきたまご おひたし	あつやきたまご ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	はくさい キムチ たまねぎ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら	602 25.2
8 (水)	パインパン じゃがいものウィンナーに じゃこいため(しらすぼし) ぼうチーズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	627 22.8
9 (木)	ごはん わかめスープ やきにく なし	タチウオ わかめ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが なし	こめ さとう	あぶら	637 24.8
10 (金)	ごはん とりごぼうじる いわししょうがに きりほしだいこんのすのもの	あぶらあげ とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ さとう	いりごま	613 22.4
13 (月)	コッペパン ラビオリスープ オムレツ フレンチサラダ りんごジャム	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ コーン	パン ラビオリ さとう ジャム	あぶら	650 25.1
14 (火)	むぎごはん ごもくまめ こんぶあえ おかかふりかけ	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	634 23.8
15 (水)	コッペパン コーンポタージュ ツナいりソテー バナナ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン バナナ	パン じゃがいも	あぶら	653 26.8
16 (木)	ごはん やさいわん きびなごてんぷら おひたし	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	576 23.0
17 (金)	ごはん とうがンのみそじる さばのしおやき きんぴら れいとうみかん	あつあげ むぎみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう とうがん みかん	こめ さとう	あぶら	655 24.4
21 (火)	はぎのはなごはん さといものふくめに いわしうめに あますキャベツ	とりにく おとうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えだまめ こんにゃく キャベツ	こめ もちこめ あずき さといも さとう	あぶら	714 28.8
22 (水)	くろざとうパン ちゃんぽん だいずといりこのあげに オレンジ	ぶたにく さつまあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	パン ちゃんぽん さとう でんぷん	あぶら	638 29.1
24 (金)	むぎごはん チャーシャンとうふ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ だいこん	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	668 24.7
27 (月)	コッペパン パンプキンポタージュ ほうれんそうのソテー オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ ほうれんそう	たまねぎ オレンジ	パン いんげんまめ	あぶら	590 24.7
28 (火)	ごはん とうがんととりにくのにも ぶりてりやき もやしのごまあえ	とりにく あつあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ もやし	こめ さとう	あぶら いりごま	677 25.1
29 (水)	コッペパン ミネストローネ カレーポテト バナナ	とりにく あいびき	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ バナナ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	611 24.5
30 (木)	ごはん すましじる しろみざかなフライ くきわかめのいために	かまぼこ とうふ ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	600 22.0

学校給食
摂取基準

650
kcal

26.8g



生活リズムを ととのえよう!

夏休み中、朝寝坊や夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか？勉強や運動をしっかりと行うためには、規則正しい生活を送り、生活リズムを整えることが大切です。

まいつき19にちは しょくいくのひ

食材・献立について(予定)
 ※天候や価格により変更の場合があります。
 ★佐世保産：こめ・ぎゅうにゅう・きゅうり・とうがん・パセリ
 ★長崎県産：だいず・わかめ・茎わかめ・キャベツ・えのきたけ・しめじ・みかん
 ★17(金)は長崎県産の食材を使用した献立にしています。