# 平成 29 年 10 月　学校給食予定献立表(A)

佐世保市学校給食センター

| 日付<br>曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名<br>体をつくる基になる<br>1群 | 2群 | 体の調子を整える基になる<br>3群 | 4群 | エネルギーの基になる<br>5群 | 6群 | だし類 | 栄養価(小)<br>エネルギー<br>たんぱく質 | 栄養価(中)<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>(月) | 牛乳　はいがﾊﾟﾝ　わんたん汁　大学豆<br>みかん | 大豆<br>豚肉<br>かまぼこ | 牛乳<br>いりこ | にんじん　葉ねぎ | みかん　たまねぎ<br>もやし　しめじ | 胚芽ﾊﾟﾝ<br>さつまいも<br>ワンタン<br>砂糖　でん粉 | 油 | | 753<br>31.1 | 854<br>34.6 |
| 3<br>(火) | 牛乳　ごはん　白玉団子汁　さばの照り焼き<br>昆布サラダ | さば<br>かまぼこ<br>鶏肉 | 牛乳<br>ふえる昆布 | にんじん　小松菜 | だいこん　たまねぎ<br>きゅうり　しょうが | こめ<br>白玉<br>砂糖 | 油 | 煮干<br>だし昆布 | 725<br>31 | 778<br>32 |
| 4<br>(水) | 牛乳　ごはん　里芋の含め煮<br>野菜のじゃこ炒め　バナナ | 厚揚げ<br>鶏肉 | 牛乳<br>しらす干し | にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ | バナナ　れんこん<br>こんにゃく　キャベツ<br>もやし　コーン | こめ<br>里芋<br>砂糖 | 油 | 煮干 | 774<br>26.1 | 827<br>27 |
| 5<br>(木) | 牛乳　食パン　ｷｬﾛｯﾄﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ<br>鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　ほうれん草のｿﾃｰ | 鶏肉 | 牛乳 | ほうれん草　にんじん<br>パセリ | たまねぎ　もやし<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ | 食パン<br>じゃがいも<br>ﾌﾞﾙﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ<br>はちみつ | 油 | | 714<br>33.8 | 853<br>38.2 |
| 11<br>(水) | 牛乳　麦ごはん　麻婆豆腐　小いわしの天ぷら<br>もやしときゅうりのナムル | 豆腐<br>豚ひき肉<br>赤みそ | 牛乳<br>いわし天ぷら | にんじん　にら | たまねぎ　もやし<br>きゅうり　しょうが | こめ<br>麦<br>砂糖<br>でん粉 | 油<br>ごま油 | | 808<br>29.2 | 861<br>30.1 |
| 12<br>(木) | 牛乳　ナン　白菜と肉団子のｽｰﾌﾟ<br>キーマカレー　ｵﾚﾝｼﾞ | 肉団子<br>大豆<br>合びき肉 | 牛乳 | にんじん　葉ねぎ | オレンジ　たまねぎ<br>はくさい　コーン | ナン<br>マロニー | 油 | | 624<br>29.6 | 746<br>34.7 |
| 13<br>(金) | 牛乳　きのこごはん　かき卵汁<br>白身魚ﾌﾗｲ　甘酢あえ | 白身魚フライ<br>卵　薄揚げ<br>豆腐<br>かまぼこ | 牛乳 | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　はくさい<br>きゅうり　えのきたけ<br>生しいたけ　しめじ | こめ<br>砂糖<br>でん粉 | 油 | 煮干<br>だし昆布 | 700<br>28.6 | 767<br>30 |
| 16<br>(月) | 牛乳　コッペパン　さつまいもシチュー<br>大根サラダ　和風ドレッシング | ツナ<br>鶏肉 | 牛乳 | にんじん　パセリ | たまねぎ　きゅうり<br>だいこん　枝豆<br>レモン | ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ<br>さつまいも | 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>油 | | 720<br>31.5 | 813<br>34.3 |
| 17<br>(火) | 牛乳　ごはん　野菜わん　厚焼卵<br>れんこんのきんぴら | 厚焼卵<br>厚揚げ<br>ﾀﾁｳｵつみれ<br>豚肉 | 牛乳 | にんじん　葉ねぎ | はくさい　れんこん<br>だいこん　こんにゃく<br>えのきたけ | こめ<br>砂糖 | ごま<br>ごま油 | 煮干<br>だし昆布 | 702<br>30.2 | 756<br>31.1 |
| 18<br>(水) | 牛乳　ごはん　さつま汁　あじの塩麹焼き<br>キャベツのおひたし | アジ<br>豆腐<br>麦みそ<br>鶏肉 | 牛乳 | にんじん　小松菜 | キャベツ　こんにゃく<br>きゅうり　だいこん | こめ<br>さつまいも<br>砂糖 | | 煮干 | 768<br>32.9 | 756<br>33.8 |
| 19<br>(木) | 牛乳　ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ　ﾁｰｽﾞﾎﾟﾃﾄ<br>グレープフルーツ | ベーコン<br>鶏肉 | 牛乳<br>ﾀﾞｲｽﾁｰｽﾞ | トマト　にんじん<br>パセリ | ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ　たまねぎ<br>キャベツ　セロリ | ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ<br>じゃがいも<br>ラビオリ | | | 749<br>30.6 | 842<br>33.4 |
| 20<br>(金) | 牛乳　わかめごはん　肉うどん<br>野菜のふんわり揚げ | ふんわり野菜揚<br>牛肉<br>かまぼこ<br>薄揚げ | 牛乳<br>わかめ | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　ごぼう | こめ<br>うどん<br>砂糖 | 油 | 煮干 | 795<br>25.9 | 848<br>26.8 |
| 23<br>(月) | 牛乳　米粉パン　とうもろこしのスープ<br>和風スパゲティ　鮭のマヨネーズ焼き | サケ<br>鶏肉<br>豚肉 | 牛乳 | にんじん　ほうれんそう<br>赤ピーマン　パセリ | たまねぎ　エリンギ<br>コーン | 米粉パン<br>スパゲティ<br>砂糖 | ﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>油 | | 671<br>35.9 | 799<br>40.8 |
| 24<br>(火) | 牛乳　ごはん　高野豆腐の卵とじ煮<br>おひたし　納豆 | 卵<br>納豆<br>鶏肉<br>高野豆腐 | 牛乳 | 小松菜　にんじん | たまねぎ　もやし<br>生しいたけ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ | こめ<br>じゃがいも<br>砂糖 | | | 771<br>34.6 | 825<br>35.5 |
| 25<br>(水) | 牛乳　麦ごはん　ポークカレー<br>ひじきサラダ | 豚肉 | 牛乳<br>ひじき | にんじん | たまねぎ　きゅうり<br>コーン　りんご | こめ<br>じゃがいも<br>麦<br>砂糖 | ごま油 | | 762<br>20.8 | 815<br>21.7 |
| 26<br>(木) | 牛乳　レーズンパン　ポトフ<br>スパイシーフィッシュ　ヨーグルト | ホキ<br>鶏肉 | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん　ピーマン | たまねぎ　キャベツ<br>だいこん　しめじ | ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ<br>じゃがいも<br>砂糖 | 油 | | 714<br>32.2 | 871<br>36.7 |
| 27<br>(金) | 牛乳　ごはん　肉みそおでん<br>茎わかめの酢の物 | 厚揚げ<br>合びき肉<br>焼ちくわ（冷）<br>米みそ | 牛乳<br>茎わかめ | にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ | だいこん　きゅうり<br>こんにゃく | こめ<br>里芋<br>砂糖 | ごま油 | 煮干 | 723<br>26.9 | 786<br>27.8 |
| 30<br>(月) | 牛乳　黒砂糖ﾊﾟﾝ　豆とｳｲﾝﾅｰのトマト煮<br>チーズオムレツ　フレンチサラダ | ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ<br>ウインナー | 牛乳 | トマト　ブロッコリー<br>にんじん | たまねぎ　はくさい | 黒砂糖ﾊﾟﾝ<br>ひよこ豆　ｲﾝｹﾞﾝ豆<br>じゃがいも<br>砂糖 | 油 | | 687<br>28.8 | 837<br>33.2 |
| 31<br>(火) | 牛乳　ごはん　中華ｽｰﾌﾟ<br>焼肉　りんご | 豚肉<br>うずら卵<br>豆腐<br>米みそ | 牛乳 | チンゲンサイ　にんじん<br>にんにくの芽 | りんご　キャベツ<br>たまねぎ　もやし<br>しょうが | こめ<br>緑豆春雨<br>砂糖 | | | 801<br>32.4 | 854<br>33.2 |

| 基準値 | |
|---|---|
| 750kcal | 820kcal |
| 28.0g | 32.0g |

**佐世保産の食材(予定)**

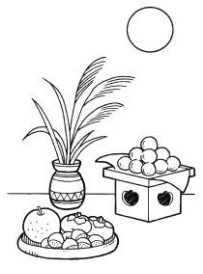
米　牛乳　煮干し　きゅうり　れんこん
パセリ　なす

**長崎県産の食材(予定)**

ねぎ　だいこん　しょうが　しいたけ　えのきたけ
しめじ

**10月の献立について**

○10月4日は「十五夜」です。それに合わせて、里芋の含め煮を取り入れています。
また10月10日は「目の愛護デー」です。それに合わせて、キャロットポタージュや
ほうれん草のソテー、ブルーベリージャムなど目によい食べ物を使った献立を
予定しています。
○さつまいもやりんご、きのこ、れんこんなど秋の食材を取り入れています。



## お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。