

平成28年10月分学校給食献立予定表

佐世保市立吉井中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	和加リー
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに味・色になる		たんぱく質	グラム
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月		ごはん	わかめスープ 焼き肉 りんご	豆腐 赤かまぼこ 米みそ	わかめ	ピーマン	えのきたけ しょうが キャベツ にんにく もやし りんご	さとう	ごま油	815 28.0	kcal g
4	火		食パン	とうもろこしのスープ ニョッキのミートソース			ほうれん草 トマト	コーン にんにく	ニョッキ さとう	油	781 31.4	kcal g
5	水		ごはん	五目豆 パンサンスー	厚揚げ 錦糸卵 大豆		いんげん	こんにゃく きゅうり れんこん	じゃがいも さとう	油 ごま油	835 29.2	kcal g
6	木		にんじん ごはん	けんちん汁 さわらの天ぷら 小松菜のおひたし	豆腐 油揚げ さわら天ぷら	しらす干し	小松菜	だいこん ごぼう はくさい	さといも さとう	油	758 25.1	kcal g
12	水		麦ごはん	豆腐のカレーライス フルーツカクテル	豆腐			にんにく みかん 黄桃	じゃがいも 加-助 ゼリー	油	880 22.2	kcal g
13	木		コッパン	親子うどん はくさいサラダ 一食アーモンド	鶏卵 てんぷら	わかめ		しいたけ コーン はくさい	うどんめん さとう	油 アーモンド	815 33.6	kcal g
14	金		ごはん	呉汁 きびなごフライ ごまあえ	大豆 厚揚げ 麦みそ	きびなごフライ	小松菜	だいこん ごぼう もやし	さといも さとう	油 ごま	806 30.2	kcal g
17	月		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしのみぞれ煮 ゆかりあえ	いわしみぞれ煮 合挽肉		赤しそ いんげん	こんにゃく はくさい	じゃがいも さとう	油	838 29.8	kcal g
18	火		コッパン	コーンポタージュ ウインナー ほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草	キャベツ コーン	ポタージュ じゃがいも	油	802 31.3	kcal g
19	水		ごはん	みそ汁 魚のレモンソースあえ 塩もみきゅうり みかん	豆腐 麦みそ 魚(シイラ)		小松菜	なす はくさい きゅうり レモン みかん	さとう	油	836 34.7	kcal g
20	木		卵パン	ちゃんぽん ココア豆	赤かまぼこ てんぷら	大豆		キャベツ もやし	ちゃんぽんめん かたくり粉 さとう	油	791 36.9	kcal g
21	金		麦ごはん	親子どんぶり ひじきサラダ	鶏卵 高野豆腐 赤かまぼこ	ひじき	菜ねぎ	しいたけ コーン きゅうり	かたくり粉 さとう	油	761 29.3	kcal g
25	火		米粉パン	カレースパゲティ フレンチサラダ 棒チーズ			アスパラガス ピーマン	しめじ コーン キャベツ	スパゲティ 加-助 さとう	油	817 34.4	kcal g
26	水		さつまいも ごはん	鶏ごぼう汁 さんま梅煮 ブロッコリーのおひたし	油揚げ さんま梅煮		ブロッコリー 菜ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ はくさい	さつまいも さとう	黒ごま	794 27.6	kcal g
27	木		コッパン	ポークビーンズ キャベツのソテー バナナ	手亡豆		トマト ピーマン	キャベツ もやし バナナ	じゃがいも さとう	油	767 29.2	kcal g
28	金		ごはん	魚そうめん汁 厚焼き卵 茎わかめのきんぴら	魚そうめん 厚焼き卵	茎わかめ	菜ねぎ	はくさい れんこん	さとう	油	760 26.8	kcal g
31	月		ごはん	肉みそおでん わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ 合挽肉 てんぷら	しらす干し わかめ	いんげん	こんにゃく きゅうり だいこん	さといも さとう	油	800 29.0	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】



6日(木)・・・10月10日「目の愛護デー」の行事食として
ビタミンAを多く含んだ「にんじんごはん」、
「小松菜のおひたし」を献立に取り入れています。
19日(水)・・・食育の日です。
佐世保産のなす、煮干し、シイラ、きゅうり、
長崎県産のみかんを使った献立にしています。
そのほかにも、季節の献立として「さつまいもごはん」、
季節の果物として「りんご」「みかん」を使った献立にしています。

今月の食材

- 佐世保産の食材
きゅうり、なす、れんこん
- 長崎県産の食材
菜ねぎ、だいこん、しょうが、しいたけ、えのきたけ、みかん

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。
ご了承ください。