

令和4年9月(8/30～) 学校給食予定献立表

日 曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		22kcal - kcal
		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)	たんぱく質g
30 火	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 カラフルサラダ 巨峰ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖	油	693
31 水	ごはん 牛乳 マロニースープ ピピンバ(焼肉 ナムル 錦糸卵)	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	米 砂糖	油	611
1 木	パン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャバツ	パン 砂糖	油	670
2 金	ごはん 牛乳 つみれ汁 なすのそぼろ炒め バナナ	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ とうがん なす	米 砂糖	油	607
5 月	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばゆずみそ煮 切り干し大根の酢のもの	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり こんにゃく	米 砂糖		664
6 火	コッパン 牛乳 焼きビーフン いりこの佃煮 なし	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャバツ	パン 砂糖	油	596
7 水	とうもろこしごはん 牛乳 中華スープ しいらのレモンソース漬け 塩もみきゅうり	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	米 砂糖	油	600
8 木	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ キャバツのソテー オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャバツ 枝豆	パン 砂糖	油	590
9 金	ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 たまごや 卵焼き ごま酢あえ	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん	れんこん もやし ごぼう	米 砂糖	油	664
12 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうり 茎わかめの酢のもの	豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん たら	たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	613
13 火	黒砂糖パン 牛乳 太平燕(うずらの卵) ピリ辛きゅうり 冷凍黄桃	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャバツ もやし	パン 砂糖	油	603
14 水	麦ごはん 牛乳 すまし汁 小いわし竜田揚げ 昆布和え	厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ キャバツ	米 麦 砂糖	油	606
15 木	コッパン 牛乳 キーマカレー ポテトとキャバツのスープ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン	パン	油	665
16 金	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 豆腐チャンプルー バナナ ぶりかけ	豚肉 油あげ	牛乳	ほうれん草	たまねぎ しめじ とうがん	米 砂糖	油	606
20 火	コッパン 牛乳 やきそば ココア豆 なし	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャバツ	パン ちゃんぽん麺	油	625
21 水	ごはん 牛乳 筑前煮 さんま梅煮 甘酢あえ	鶏肉	牛乳	にんじん	こんにゃく きゅうり	米 砂糖	油	628
22 木	コッパン 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ ゆでキャバツ 一食ソース	鶏肉	牛乳	トマト	たまねぎ キャバツ	パン 菜粉マカロニ	油	623
26 月	ごはん 牛乳 みそ汁 あじの煮つけ ごまあえ	厚揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	米 砂糖	ごま	602
27 火	コッパン 牛乳 豆乳のポタージュ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油	601
28 水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖	油	603
29 木	コッパン 牛乳 じゃがいものウィンナー ひじきサラダ	ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ	パン 砂糖	油	609
30 金	ゆかりごはん(少なめ) 牛乳 かきあげうどん(かきあげ) おかか炒め	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャバツ	米 うどん	油	649

今月の献立について
 ●子どもたちの大好きな「チキンカレー」「ピピンバ」「とうもろこしごはん」「マーボー豆腐」と続きます。
 ●季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。
 ●16日(金)の「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「冬瓜」や「なす」を使用した「冬瓜のみそ汁」、また、長崎県産の「にがうり」を使用した「豆腐チャンプルー」を実施します
 ●9月10日(土)は十五夜です。「十五夜」にちなんで、9日に「さといものそぼろ煮」を取り入れています。

今月の食材
佐世保産・長崎県産
 きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・パセリ
 ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・エリンギ
 ※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。
 ※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。


小学校
平均値
644
25.1
摂取基準値
650
26.8

令和4年9月(8/30～) 学校給食予定献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1287 - kcal
		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)	たんぱく質g
30 火	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 カラフルサラダ 巨峰ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖	油	864
31 水	ごはん 牛乳 マロニースープ ピピンバ(焼肉 ナムル 錦糸卵)	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし しょうが にんにく	こめ 米 砂糖	油 マロニー	774 29.2
1 木	パン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャバツ きゅうり しめじ コーン	パン 砂糖	油	856 29.9
2 金	ごはん 牛乳 つみれ汁 なすのそぼろ炒め バナナ	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ とうがん なす	こめ 米 砂糖	油	758 26.1
5 月	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 さばゆずみそ煮 切り干し大根の酢のもの	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり こんにゃく	こめ 米 砂糖		828 29.9
6 火	コッパン 牛乳 焼きビーフン いりこの佃煮 なし	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャバツ もやし きくらげ なし	パン 砂糖	油	744 32.0
7 水	とうもろこしごはん 牛乳 中華スープ しいらのレモンソース漬け 塩もみきゅうり	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり	こめ 米 砂糖	油	765 34.7
8 木	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ キャバツのソテー オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャバツ 枝豆 コーン オレンジ	パン 砂糖	油	795 35.0
9 金	ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 たまごや 卵焼き ごま酢あえ	鶏ひき肉	牛乳	にんじん いんげん	れんこん もやし ころも きゅうり こんにゃく	こめ 米 砂糖	油 さといも ごま	840 29.3
12 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうり 菜わかめの酢のもの	豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん なら 小松菜	たまねぎ しょうが エリンギ にんにく	こめ 米 砂糖	油 片栗粉	777 29.6
13 火	黒砂糖パン 牛乳 太平燕(うずらの卵) ピリ辛きゅうり 冷凍黄桃	豚肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャバツ もやし きゅうり 黄桃	パン 砂糖	油	813 30.5
14 水	麦ごはん 牛乳 すまし汁 小いわし竜田揚げ 昆布和え	厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ キャバツ	米 麦 砂糖	油	792 25.1
15 木	コッパン 牛乳 キーマカレー ポテトとキャバツのスープ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ コーン キャバツ にんにく	パン	油 じゃがいも	826 36.5
16 金	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 豆腐チャンプルー バナナ ふりかけ	豚肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ とうがん にがうり バナナ	こめ 米 砂糖	油 さといも ごま油	754 23.8
20 火	コッパン 牛乳 やきそば ココア豆 なし	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャバツ もやし きくらげ なし	パン ちゃんぽん麺	油 砂糖 片栗粉	782 32.7
21 水	ごはん 牛乳 筑前煮 さんま梅煮 甘酢あえ	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく きゅうり れんこん もやし ころも	こめ 米 砂糖	油	819 30.4
22 木	コッパン 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ ゆでキャバツ 一食ソース	豚肉 豆腐	牛乳	トマト パセリ	たまねぎ キャバツ にんにく	パン 米粉マカロニ	油	767 29.6
26 月	ごはん 牛乳 みそ汁 あじの煮つけ ごまあえ	厚揚げ 菜みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しょうが えのきたけ キャバツ	こめ 米 砂糖	ごま	760 30.0
27 火	コッパン 牛乳 豆乳のポタージュ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ コーン なす にんにく	パン じゃがいも	油 片栗粉	749 33.0
28 水	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 焼肉 オレンジ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ キャバツ もやし オレンジ	こめ 米 麦 砂糖	油 ごま油	760 27.1
29 木	コッパン 牛乳 じゃがいものウィンナー煮 ひじきサラダ	ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しめじ れんこん コーン	パン 砂糖	油	753 25.1
30 金	ゆかりごはん(少なめ) 牛乳 かきあげうどん(かきあげ) おかか炒め	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草 赤しそ	たまねぎ キャバツ	こめ 米 うどん	油	836 27.2

今月の献立について

- 子どもたちの大好きな「チキンカレー」「ピピンバ」「とうもろこしごはん」「マーボー豆腐」と続きます。
- 季節の果物として「梨」を献立に取り入れています。
- 16日(金)の「食育の日」の地場産物として、佐世保産の「冬瓜」や「なす」を使用した「冬瓜のみそ汁」、また、長崎県産の「にがうり」を使用した「豆腐チャンプルー」を実施します
- 9月10日(土)は十五夜です。「十五夜」にちなんで、

今月の食材

佐世保産・長崎県産

きゅうり・冬瓜・なす・にがうり・パセリ
ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・エリンギ

※精白米、牛乳、煮干しは佐世保産を使用しています。

中学校
平均値
788
29.8
摂取基準値
830
34.2