

令和4年9月(8/30~) 学校給食予定献立表

佐世保市立相浦小学校

日 曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱ゆ力になる(黄)		1食・1食分
		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
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	こめ 麦 砂糖	あぶら油	693
31 水	ごはん 牛乳 マロニースープ ピビンバ(焼肉 ナムル 錦糸卵)	豚肉 豆腐 錦糸卵	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	こめ 砂糖	あぶら油	611.0
1 木	パイパン 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 キャベツ	パン 砂糖	あぶら油	670
2 金	ごはん 牛乳 つみれ汁 なすのそぼろ炒め パナナ	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	こめ 砂糖	あぶら油	607
5 月	ごはん 牛乳 とり 鶏ごぼう汁 さばゆずみそ煮 切り干し大根の酢の物	鶏肉 豆腐揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり こんにやく	こめ 砂糖	あぶら油	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 キャベツ	パン 砂糖	あぶら油	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	こめ 砂糖	あぶら油	600
8 木	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのソテー オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ほう	パン 砂糖	あぶら油	590
9 金	ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 卵焼き ごま酢あえ	鶏ひき肉	牛乳	にんじん	れんこん もやし ごぼう	こめ 砂糖	あぶら油	664
12 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きわわかめの酢の物	豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ちら	たまねぎ しょうが	こめ 砂糖	あぶら油	613
13 火	黒砂糖パン 牛乳 太平煮(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 キャベツ もやし	パン 砂糖	あぶら油	603
14 水	麦ごはん 牛乳 すまし汁 こいわし電田揚げ 昆布和え	厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ	菜 麦 砂糖	あぶら油	606
15 木	コッパン 牛乳 キーマカレー ポテトとキャベツのスープ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	パン	あぶら油	665
16 金	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 豆腐チャンブルー パナナ 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	こめ 砂糖	あぶら油	606
20 火	コッパン 牛乳 やきそば ココアなし	豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ちゃんぽん種	あぶら油	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	こんにやく きゅうり	こめ 砂糖	あぶら油	628
22 木	コッパン 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ ゆでキャベツ 一食ソース	鶏肉	牛乳	トマト	たまねぎ キャベツ	パン 菜粉マカロニ	あぶら油	623
26 月	ごはん 牛乳 みそ汁 あじの煮つけ ごまあえ	厚揚げ 蟹みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ 砂糖	ごま	602
27 火	コッパン 牛乳 豆乳のポターージュ 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	あぶら油	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	こめ 麦 砂糖	あぶら油	603
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	たまねぎ きゅうり しめじ	パン 砂糖	あぶら油	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 キャベツ	こめ うどん	あぶら油	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」「ピビンバ」や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「にがり」を使用した「豆腐チャンブルー」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
取組基準値	650
	26.8