

平成28年7月分学校給食献立予定表

佐世保市立庵浦小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和加 グラム			
		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「おこし」になる						
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金		ごはん	鶏家(ダ-ジャ-)豆腐 きびなごごまフライ ゆかりあえ	豆腐	きびなごごま フライ	ほうれん草 赤しそ	エリンギ しょうが	きゅうり	かたくり粉 さとう	油	646 24.1	kcal g		
4	月		麦ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 厚焼き卵 おひたし	厚揚げ	てんぷら	かぼちゃ こまつな	もやし こんにゃく		さといも さとう	油	669 26.4	kcal g		
5	火		黒砂糖 パン	やきそば 大豆のからあげ 野菜ジュース	てんぷら	かまぼこ	青のり	キャベツ もやし	野菜ジュース	ちゃんぼんめん かたくり粉	油	639 25.7	kcal g		
6	水		枝豆 ごはん	鶏ごぼう汁 さばのゆずみそ煮 甘酢キャベツ	刻み揚げ	わかめ	ほうれん草	枝豆 ごぼう こんにゃく キャベツ しいたけ		さとう	ごま	620 25.3	kcal g		
7	木		コッペ パン	豆のポターージュ 煮込みハンバーグ 塩もみきゅうり ピーチゼリー	ハンバーグ	豆ペースト		コーン きゅうり		じゃがいも さとう ポターージュ ゼリー	油	697 29.4	kcal g		
8	金		ごはん	つみれ汁 豆腐チャンプルー すいか	あじつみれ	わかめ	こまつな	しょうが にがうり			油	631 26.3	kcal g		
11	月		ごはん	野菜わん さんまのおかか煮 ひじきの炒り煮	豆腐	刻み揚げ	さんまのおかか煮	ひじき	ほうれん草 いんげん	ごぼう コーン		さとう	油	585 21.9	kcal g
12	火		はちみつ パン	ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	ミックスビーンズ		トマト	キャベツ 黄ピーマン		じゃがいも さとう	油	611 22.7	kcal g		
13	水		ごはん	中華煮 わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ	てんぷら	しらす干し わかめ	いんげん	きゅうり こんにゃく	じゃがいも さとう	ごま ごま油	629 21.7	kcal g		
14	木		コッペ パン	ビーフン汁 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ		こまつな	キャベツ		ビーフン	油 タルタルソース	623 24.4	kcal g		
15	金		麦ごはん	夏野菜カレーライス フルーツカクテル			かぼちゃ ピーマン	にんにく なす	みかん 黄桃 パイン	じゃがいも カレールウ ゼリー	油	681 18.2	kcal g		
19	火		コッペ パン	なす入りミートスパゲティ オムレツ フレンチサラダ	オムレツ		トマト	にんにく なす しめじ	アスパラガス きゅうり	スパゲティ	油 さとう	677 29.6	kcal g		
20	水		キムチ チャーハン	冬瓜入りスープ いかフリッター ブロッコリーのおひたし	豆腐			ピーマン	チンゲン菜 ブロッコリー	はくさいキムチ 冬瓜		さとう	油	612 23.8	kcal g
											小学校中学年基準	640 24.0	kcal g		

【今月の献立について】

- 5(火)・・・新メニューの大豆のからあげです。
大豆にかたくり粉をまぶして油で揚げ、食塩と青のりで味つけしています。
- 7(木)・・・七夕にちなんで星形のハンバーグにしています。
デザートにピーチゼリーをつけています。
- 8(金)・・・季節の果物として「すいか」をつけています。
長崎県内でとれたすいかです。
季節の野菜「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。
- 19(火)・・・食育の日です。佐世保産のなす、アスパラガス、きゅうりを使った献立にしています。
- 20(水)・・・季節の野菜「冬瓜」を使ったスープです。佐世保市でとれたものを使っています。



今月の食材

- 佐世保産の食材
かぼちゃ、アスパラガス、なす、とうがん、にがうり、きゅうり
- 長崎県産の食材
にんじん、じゃがいも、しいたけ、すいか、エリンギ

※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。