

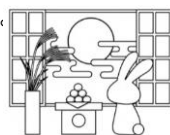
平成28年9月分学校給食献立予定表

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	初加り グラム
		牛乳	主食	おかず	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	麦ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ ぶどうゼリー			かぼちゃ ピーマン	にんにく なす コーン キャベツ	じゃがいも さとう 油 かーゆ ゼリー	670 17.7	kcal g		
2	金	ごはん	マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル			にら もやし	しょうが きゅうり もやし	かたくり粉 油 さとう ごま油	609 23.8	kcal g		
5	月	ごはん	すまし汁 いわしの梅煮 なすのそぼろ炒め			ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	しいたけ なす にんにく しょうが	さとう 油	605 22.2	kcal g		
6	火	コッペパン	五目うどん 大豆といりこの佃煮 なし			小松菜	ごぼう なし	うどんめん ごま さとう	618 27.8	kcal g		
7	水	ごはん	ピビンバ わかめスープ			ほうれん草	しょうが にんにく もやし えのきたけ	さとう 油 ごま	603 22.9	kcal g		
8	木	パーカー ハウス パン	とうもろこしのスープ えびカツ 塩もみキャベツ スライスチーズ			チンゲン菜	コーン キャベツ	油	606 27.2	kcal g		
9	金	ごはん	里芋のそぼろ煮 さんまのおかか煮 切り干し大根の酢の物			いんげん	ごぼう こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	さといも 油 さとう	690 25.1	kcal g		
12	月	ごはん	つみれ汁 厚焼き卵 れんこんきんぴら			小松菜	だいこん れんこん こんにゃく	さとう 油	588 22.2	kcal g		
13	火	パイン パン	和風スパゲティ 昆布サラダ			ほうれん草	しめじ キャベツ きゅうり	スパゲティ 油 さとう	600 23.1	kcal g		
14	水	麦ごはん	みそ汁 豆腐チャンプルー ふりかけ				なす もやし にがうり	じゃがいも 油 ふりかけ	604 22.2	kcal g		
15	木	コッペ パン	白玉団子汁 ししゃも磯の香フライ キャベツのソテー 冷凍黄桃			葉ねぎ	しいたけ キャベツ もやし 黄桃	白玉 油	650 25.6	kcal g		
16	金	ごはん	冬瓜の煮物 鮭塩焼き きゅうりのゆかりあえ			アスパラガス 赤じそ	とうがん ごぼう こんにゃく きゅうり	さとう 油	632 30.6	kcal g		
20	火	ナン	うずらの卵スープ キーマカレー バナナ			ほうれん草	えのきたけ にんにく バナナ	ナン 油 かーゆ	596 29.9	kcal g		
21	水	ごはん	野菜わん 魚の甘酢あんかけ			ピーマン 小松菜	はくさい ごぼう しめじ	さとう 油	632 27.2	kcal g		
23	金	ごはん	肉じゃが ごまあえ			ほうれん草	こんにゃく もやし	じゃがいも 油 さとう ごま	614 20.5	kcal g		
26	月	チャーハン	中華スープ コーンしゅうまい だいこんの甘酢あえ			小松菜	もやし だいこん	はるさめ 油 さとう	583 21.4	kcal g		
27	火	コッペ パン	パンプキンポタージュ フレンチサラダ オレンジ			かぼちゃ	キャベツ きゅうり オレンジ	ポタージュベース 油 じゃがいも さとう	605 23.2	kcal g		
28	水	ごはん	わんだん汁 チンジャオロースー			ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが ヤングコーン	かたくり粉 油 さとう	587 22.9	kcal g		
29	木	黒砂糖 パン	豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ しらす干し入りソテー			ほうれん草 トマト	キャベツ	じゃがいも 油 さとう	619 25.4	kcal g		
30	金	麦ごはん	豚汁 さばみぞれ煮 ブロッコリーおひたし			ブロッコリー 小松菜	ごぼう しょうが こんにゃく もやし	さといも 油 さとう	682 25.1	kcal g		
小学校中学年基準										640 24.0	kcal g	

【今月の献立について】

- 1(木)・・・夏野菜の「かぼちゃ、ピーマン、なす」を使った夏野菜のカレーです。
- 6(火)・・・季節の果物「なし」をつけています。
- 14(水)・・・夏野菜の「にがうり」を使った豆腐チャンプルーです。
- 15(木)・・・十五夜の行事食として白玉団子汁、冷凍黄桃をだします。
- 16(金)・・・19日の食育の日にちなんだ給食です。
佐世保産の「きゅうり、アスパラガス、冬瓜」、
長崎県産の「大豆」を使った献立にしています。
- 20(火)・・・「ナン」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、とうがん、にがうり、れんこん
アスパラガス、なす

● 長崎県産の食材
ねぎ、しょうが、しいたけ、えのきたけ、

※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。