



学校給食予定献立表

日付	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		栄養価	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー値	エネルギー値
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	たんばく質	たんばく質
3 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	野菜わん	あつあげ		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう			600	673
	さばの塩焼き	さば						27.2	29.2
4 (火)	さわかめの炒め煮	ふたにく	くきわかめ	にんじん	れんこん	さとう	あぶら		
	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	焼きそば	ふたにく かまぼこ さつまあげ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゃんぽん	あぶら	627	667
5 (水)	ポークシューマイ	しゅうまい				あぶら		27.7	29.6
	ピリ辛きゅうり				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	牛乳 小魚チャーハン		ぎゅうにゅう しらす	にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら		
6 (木)	わんだんスープ	ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ えのき	わんだん	ごまあぶら	589	664
	すりみフライ	おさかなコロッケ						22.1	24.2
	牛乳 黒砂糖パン		ぎゅうにゅう			くろざとうパン			
7 (金)	ごぼうのクリームスープ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう コーン	じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	617	650
	オムレツ	たまご						26.7	28
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	あぶら		
10 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	真汁	だいず あつあげ むぎみそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ えのき	さといも		625	702
	ししゃもの磯の香フライ		ししゃも			あぶら		23.2	25.4
11 (火)	おひたし			こまつな	きゅうり	さとう			
	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	【別配缶】うすらの卵	うすらのたまご						585	618
12 (水)	ココア豆	だいず				さとう でんぷん		27.5	29.4
	牛乳 カレーピラフ	ふたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら		
	とうもろこしのスープ	ミートボール		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン しめじ	でんぷん		593	687
13 (木)	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり えだまめ コーン	さとう	あぶら	21.2	24.1
	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
	じゃがいものウィンナー煮	ウィンナー		にんじん いんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	620	654
14 (金)	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	21.5	22.5
	りんごジャム					りんごジャム			
	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
17 (月)	ハヤシライス	ふたにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		あぶら	606	700
	野菜のソテー	おさかなソーセージ		チンゲンサイ	キャベツ もやし		あぶら	19.7	22.3
	オレンジ				オレンジ				
18 (火)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	ひよつるの吸い物	とりにく おさかなパスタ	ひよつる	にんじん ほうれんそう	たまねぎ			606	685
	いわしの甘露煮	いわし						27.3	30
19 (水)	卵の花炒り	おから とりひきにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら		
	牛乳 米粉パン		ぎゅうにゅう			こめパン			
	【別配缶】ツナ	ツナ		にんじん しそ かおり	たまねぎ しめじ	スパゲティ		709	769
20 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト						31.6	34.4
	牛乳 麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	豚丼	ふたにく こうやどうふ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	625	709
21 (金)	卵焼き	たまご						26	28.9
	きゅうりのごま和え			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま		
	牛乳 コッパン		ぎゅうにゅう			コッパン			
22 (月)	ポテトと野菜のスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		655	703
	キーマカレー	ふたひきにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース		あぶら	30.9	33.8
	メロン				メロン				
23 (火)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	なすのみそ汁	あつあげ むぎみそ		ねぎ	なす たまねぎ しめじ			675	763
	さばのレモンソース漬	さば			レモン	さとう	あぶら	27.9	29.9
24 (水)	蒲上そば	ふたにく		にんじん いんげん	ごぼう もやし	さとう	あぶら ごま		
	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	厚揚げと野菜のうま煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ れんこん	さといも さとう	あぶら	618	714
25 (木)	酢みそ和え	こめみそ	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう		21.2	24.1
	オレンジ				オレンジ				
	牛乳 パーカーハウスパン		ぎゅうにゅう			パーカーハウスパン			
26 (金)	ABCスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら	551	566
	【別配缶】ハンバーグ	ハンバーグ				さとう		25.5	26.4
	ゆでキャベツ				キャベツ				
27 (月)	牛乳 ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			
	麻婆豆腐	ふたひきにく とうふ あかみそ		にんじん いら	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	636	738
	中華和え			にんじん	きゅうり セロリ	さとう	ごまあぶら	25.4	29.1
28 (火)	【別配缶】錦糸卵	たまご							
	牛乳 はちみつパン		ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	豆乳のポターージュ	とりにく いんげんまめ とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも でんぷん	あぶら	605	639
29 (水)	白身魚フライ	ホキ				あぶら		27.4	28.8
	ゆかり和え			ゆかり	きゅうり				
	牛乳 わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
30 (木)	五目うどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき ごぼう	うどん		581	664
	おおか炒め	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ えだまめ		あぶら	22.5	25.6
	冷凍洋梨				ようなし				

*献立や食材は、天候や価格により変更になることがあります。

*給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

*小学校の栄養価は、中学年(3・4年生)の値です。

650 830
26.8 34.2

【今月の献立について】

◎ 6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、「小魚チャーハン」
「ごぼうクリームスープ」「ししゃもの磯の香フライ」「ココア豆」
「ひじきサラダ」などのカルシウムを多く含む食材や、
よく噛んで食べる食材を使った献立を予定しています。



- ★佐世保産：米・牛乳・にぼし・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン
- ★長崎県産：とりにく・ふたにく・あじ・さば・だいず・わかめ・ひじき・くきわかめ・ひよつる・ほうれんそう・しめじ・えのき