令和７年　６月　学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック小学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2 (月)	牛乳　黒砂糖パン　海鮮ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮　オレンジ	ぶたにく　えび いか　だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ オレンジ	くろざとうパン ちゅうかめん かたくりこ　さとう	あぶら ごま	618 33.0
3 (火)	牛乳　ごはん　豚汁 長崎県産さばの梅煮　かおりあえ	ぶたにく　あつあげ むぎみそ　さば	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ あおじそ	ごぼう　こんにゃく しょうが　うめぼし キャベツ	こめ　さといも さとう	あぶら	612 28.3
4 (水)	牛乳　パーカーハウスパン　コンソメスープ 煮込みハンバーグ　小松菜のソテー １食ナッツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン	パーカーハウスパン マカロニ　さとう	あぶら ミックスナッツ	623 27.0
5 (木)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 さんまの甘露煮　切干大根の酢のもの	とりひきにく あつあげ　さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	674 25.9
6 (金)	牛乳　小魚チャーハン　中華スープ ポークシュウマイ　ナムル	ぶたにく　とうふ おさかなボール しゅうまい	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　もやし きゅうり	こめ　むぎ はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら	586 23.8
9 (月)	牛乳　コッペパン　ごぼうのポタージュ 野菜ソテー　冷凍黄桃	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　たまねぎ キャベツ　コーン おうとう	コッペパン じゃがいも	あぶら	626 23.5
10 (火)	牛乳　ごはん　ひょっつるの吸いもの いわしのしょうが煮　枝豆チャンプルー	とうふ　いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが もやし　えだまめ	こめ　さとう	あぶら	593 22.8
11 (水)	牛乳　コッペパン　ビーンズスープ オムレツ　ほうれん草のソテー	とりにく　だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ	コッペパン じゃがいも	あぶら	597 27.8
12 (木)	牛乳　ポークカレー（麦ごはん） グリーンサラダ　バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　えだまめ バナナ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう	あぶら	670 21.0
13 (金)	牛乳　ごはん（少な目）　五目うどん ししゃもフライ　塩こんぶあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう もやし　きゅうり	こめ　うどん	あぶら	646 22.6
16 (月)	牛乳　米粉パン　とり肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ　ミニピーチゼリー	とりにく　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも　さとう ゼリー	あぶら	578 26.1
17 (火)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐 じゃこ炒め（しらすぼし）　柚木メロン	ぶたひきにく とうふ　あかみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　にら こまつな	たまねぎ　エリンギ しょうが　もやし メロン	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 24.7
18 (水)	牛乳　コッペパン　ラビオリスープ チーズポテト　オレンジ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　コーン オレンジ	コッペパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	616 24.4
19 (木)	牛乳　ひじきごはん　春雨汁 厚焼き卵　きゅうりともやしのごまあえ	あぶらあげ とりにく かまぼこ　たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ	たまねぎ　きゅうり もやし	こめ　さとう はるさめ	あぶら ごま	592 22.8
20 (金)	牛乳　ごはん　かぼちゃのみそ汁 長崎県産アジフライ　ゆでキャベツ １食ソース	あつあげ むぎみそ　あじ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	たまねぎ　なす キャベツ	こめ	あぶら	599 21.1
23 (月)	牛乳　コッペパン　和風スパゲティ コールスローサラダ　パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり コーン　パイン	コッペパン スパゲティ　さとう	あぶら	623 24.4
24 (火)	牛乳　ごはん　五目煮 きゅうりとわかめの酢のもの　バナナ	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく　ごぼう れんこん　きゅうり バナナ	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	617 22.2
25 (水)	牛乳　はちみつパン　とうもろこしのスープ 豚肉コロッケ　ソーセージと野菜のソテー	とりにく　ぶたにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン もやし	はちみつパン コロッケ	あぶら	595 21.4
26 (木)	牛乳　ごはん　うずらの卵入り野菜わん 長崎県産さばの煮付け　うの花炒り	うずらのたまご さば　おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん　ねぎ	たまねぎ　しめじ しょうが	こめ　さとう	あぶら	594 28.4
27 (金)	牛乳　ビビンバ（ごはん・肉・野菜 ・そぼろ卵）　わかめスープ	タチウオボール とうふ　ぶたにく こめみそ　たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　えのきたけ しょうが　もやし	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら ごま	609 29.2
30 (月)	牛乳　コッペパン　高野豆腐のスープ ペンネのミートソース　オレンジ	とりにく　だいず こうやどうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ　しめじ オレンジ	コッペパン　マカロニ さとう	あぶら	615 27.4

＊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。　＊栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の値です。

＊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。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

歯は、一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れたりしましょう。

かみごたえのある食材

ナッツ・切干大根・しらす干し・ごぼう

カルシウムが豊富な食材

牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・海藻・小松菜

食材・献立について（予定）

※天候や価格により変更になる場合があります。

★佐世保市産：牛乳・パセリ・ほうれん草・柚木メロン・なす・煮干し・きゅうり

★長崎県産：麦・大豆・さば・あじ・わかめ・ひょっつる・ひじき・にんじん・ねぎ・キャベツ・たまねぎ・しょうが・切干大根・エリンギ・えのきたけ・じゃがいも

★6月4日～10日の「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

★19日（木）は、「食育の日」にちなんで、佐世保市で生産されたきゅうりを使用します。

令和７年　６月　学校給食予定献立表

佐世保市立Bブロック中学校

日付	献立名	主な働きと食品名						栄養価
		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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2 (月)	牛乳　黒砂糖パン　海鮮ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮　オレンジ	ぶたにく　えび いか　だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ オレンジ	くろざとうパン ちゅうかめん かたくりこ　さとう	あぶら ごま	784 41.5
3 (火)	牛乳　ごはん　豚汁 長崎県産さばの梅煮　かおりあえ	ぶたにく　あつあげ むぎみそ　さば	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ あおじそ	ごぼう　こんにゃく しょうが　うめぼし キャベツ	こめ　さといも さとう	あぶら	773 34.7
4 (水)	牛乳　パーカーハウスパン　コンソメスープ 煮込みハンバーグ　小松菜のソテー １食ナッツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン	パーカーハウスパン マカロニ　さとう	あぶら ミックスナッツ	824 34.8
5 (木)	牛乳　ごはん　じゃがいものそぼろ煮 さんまの甘露煮　切干大根の酢のもの	とりひきにく あつあげ　さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	829 30.0
6 (金)	牛乳　小魚チャーハン　中華スープ ポークシュウマイ　ナムル	ぶたにく　とうふ おさかなボール しゅうまい	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　もやし きゅうり	こめ　むぎ はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら	761 30.2
9 (月)	牛乳　コッペパン　ごぼうのポタージュ 野菜ソテー　冷凍黄桃	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　たまねぎ キャベツ　コーン おうとう	コッペパン じゃがいも	あぶら	765 28.5
10 (火)	牛乳　ごはん　ひょっつるの吸いもの いわしのしょうが煮　枝豆チャンプルー	とうふ　いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが もやし　えだまめ	こめ　さとう	あぶら	746 27.7
11 (水)	牛乳　コッペパン　ビーンズスープ オムレツ　ほうれん草のソテー	とりにく　だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ	コッペパン じゃがいも	あぶら	731 33.7
12 (木)	牛乳　ポークカレー（麦ごはん） グリーンサラダ　バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　えだまめ バナナ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう	あぶら	839 25.5
13 (金)	牛乳　ごはん（少な目）　五目うどん ししゃもフライ　塩こんぶあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう もやし　きゅうり	こめ　うどん	あぶら	838 28.5
16 (月)	牛乳　米粉パン　とり肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ　ミニピーチゼリー	とりにく　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも　さとう ゼリー	あぶら	776 34.4
17 (火)	牛乳　ごはん　マーボー豆腐 じゃこ炒め（しらすぼし）　柚木メロン	ぶたひきにく とうふ　あかみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　にら こまつな	たまねぎ　エリンギ しょうが　もやし メロン	こめ　さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	776 30.3
18 (水)	牛乳　コッペパン　ラビオリスープ チーズポテト　オレンジ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　コーン オレンジ	コッペパン ラビオリ じゃがいも	あぶら	760 29.7
19 (木)	牛乳　ひじきごはん　春雨汁 厚焼き卵　きゅうりともやしのごまあえ	あぶらあげ とりにく かまぼこ　たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ	たまねぎ　きゅうり もやし	こめ　さとう はるさめ	あぶら ごま	751 27.8
20 (金)	牛乳　ごはん　かぼちゃのみそ汁 長崎県産アジフライ　ゆでキャベツ １食ソース	あつあげ むぎみそ　あじ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	たまねぎ　なす キャベツ	こめ	あぶら	825 29.6
23 (月)	牛乳　コッペパン　和風スパゲティ コールスローサラダ　パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり コーン　パイン	コッペパン スパゲティ　さとう	あぶら	740 28.8
24 (火)	牛乳　ごはん　五目煮 きゅうりとわかめの酢のもの　バナナ	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく　ごぼう れんこん　きゅうり バナナ	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	770 27.1
25 (水)	牛乳　はちみつパン　とうもろこしのスープ 豚肉コロッケ　ソーセージと野菜のソテー	とりにく　ぶたにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　コーン もやし	はちみつパン コロッケ	あぶら	779 26.8
26 (木)	牛乳　ごはん　うずらの卵入り野菜わん 長崎県産さばの煮付け　うの花炒り	うずらのたまご さば　おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん　ねぎ	たまねぎ　しめじ しょうが	こめ　さとう	あぶら	750 34.8
27 (金)	牛乳　ビビンバ（ごはん・肉・野菜 ・そぼろ卵）　わかめスープ	タチウオボール とうふ　ぶたにく こめみそ　たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　えのきたけ しょうが　もやし	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら ごま	772 36.3
30 (月)	牛乳　コッペパン　高野豆腐のスープ ペンネのミートソース　オレンジ	とりにく　だいず こうやどうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ　しめじ オレンジ	コッペパン　マカロニ さとう	あぶら	759 33.6

＊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。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

歯は、一生使わなくてはならないものです。むし歯や歯の病気になると食べ物をよくかむことができなくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。年齢を重ねても、丈夫な歯で食べ続けられるようによくかんで食べたり、かみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れたりしましょう。

かみごたえのある食材
ナッツ・切干大根・しらす干し・ごぼう

カルシウムが豊富な食材
牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・海藻・小松菜

食材・献立について（予定）
※天候や価格により変更になる場合があります。
★佐世保市産：牛乳・パセリ・ほうれん草・柚木メロン・なす・煮干し・きゅうり
★長崎県産：麦・大豆・さば・あじ・わかめ・ひょっつる・ひじき・にんじん・ねぎ・キャベツ・たまねぎ・しょうが・切干大根・エリンギ・えのきたけ・じゃがいも
★６月４日～１０日の「歯と口の健康週間」には、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。
★１９日（木）は、「食育の日」にちなんで、佐世保市で生産されたきゅうりを使用します。