



学校給食献立表

佐世保市小学校 Bブロック



日	曜日	献立の名まえ	食品名と働き						小学校 I単位 - kcal たんぱく質 g
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		
			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	
1	水	グリーンピースごはん はるさめ汁 いかてんぷら ごまあえ かしわもち	ぶたにく たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし グリンピース	ごはん さとう かしわもち	あぶら ごま	712 22.9
2	木	じゃがいものベーコンに アスパラサラダ オレンジ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん アスパラガス	たまねぎ きゅうり コーン オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら	586 19.6
7	火	とうもろこしのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライス	とりにく たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう でんぷん		626 33.0
8	水	ぶたじる さわらのてんぷら ひじきのいりに	ぶたにく さわら あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	687 23.8
9	木	ちゃんぽん りんかけだいず グレープフルーツ	ぶたにく いか かまぼこ だいず てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし グレープフルーツ	パン でんぷん ちゃんぽんめん さとう	あぶら	624 30.9
10	金	とうふのちゅうかに ひよつづるのすのもの	ミートボール とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しいたけ	ごはん さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま	662 25.9
13	月	ハヤシライス ごまじゃこサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり しめじ グリンピース コーン	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま	717 18.7
14	火	まめシチュー オムレツ ほうれんそうのソテー	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 キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	620 29.5
15	水	けんちん汁 さばのみそに いんげんのごまあえ	あつあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう	ごはん さといも さとう	ごま	623 24.2
16	木	わふうスパゲティ カラフルサラダ 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 あかびー きいろびー しめじ パイン キャベツ えだまめ	パン スパゲティ さとう	あぶら	639 26.2
17	金	にらたまじる オレンジ ししゃもいそペフリッター ブロッコリーのおひたし	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ きゅうり オレンジ	ごはん でんぷん	あぶら	646 22.9
20	月	じゃがいものそぼろに しらすほしいりソテー	あいびきにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも むぎ	あぶら ごま	660 23.2
21	火	ちからうどん きりほしだいこんのすのもの	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり きりほしだいこん	パン うどん もちきんちゃく さとう	ごま	655 24.6
22	水	やさいわん いわしのうめに くきわかめのきんぴら	とりにく とうふ かまぼこ いわし てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう しめじ	ごはん さとう	ごまあぶら	609 26.7
23	木	ごぼうのポターージュ おさかなコロッケ ルンリッパ サルーツ	ベーコン おさかなコロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう サンフルーツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	646 25.6
24	金	ちゅうかおこわ すましじる えびしゅうまい ビーナッツあえ れいとうようなし	やきぶた とうふ えびしゅうまい かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし ようなし	ごはん もちこめ さとう	あぶら ビーナッツ	618 22.6
27	月	あつあげとやさいのうまに すみそあえ	とりにく みそ あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しいたけ	ごはん さとう むぎ さといも	あぶら ごま	661 25.5
28	火	カレービーンズ やさいのソテー バナナ いちごジャム	ぶたにく シカビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリンピース バナナ	パン じゃがいも いちごジャム	あぶら	680 24.7
29	水	わかめスープ やきにく オレンジ	ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご しょうが オレンジ	ごはん さとう	あぶら ごま	665 23.5
30	木	やさいスープ ポテトミートソース いっしょくごさかな	とりにく あいびきにく	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ セロリー	パン じゃがいも さとう	あぶら	593 25.2
31	金	みそじる さけのしおやき うらかみそぼろ	ぶたにく さけ とうふ みそ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく なす	ごはん さとう	あぶら ごま	623 30.7

◎食材料は、都合によつて変更するごとが、あります。あらかじめご了承ください。

5月の献立紹介

★5月5日の「子どもの日」の行事食として、1日(水)に「かしわもち」があります。

★季節の献立として「グリーンピースごはん」があります。旬の野菜、春キャベツ・新たまねぎ・新じゃがいもを使った献立も取り入れています。



5月の佐世保産・長崎県産の食材(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。ご了承ください。

- ★佐世保産：米・牛乳・葉ねぎ・パセリ・なす
アスパラガス・ほうれん草
 - ★長崎県産：じゃがいも・きゅうり・大根・玉ねぎ
えのきたけ・グリーンピース・ひじき・リンパ
- ※精肉は九州内産のものを使用しています。



27月

運動会振休日

