



学校給食献立表



日	曜日	献立の名まえ	食品名と働き						小学校 I補給 - kcal たんぱくしつ 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	
3	月	むぎ かぼちゃのふくめに きりほしだいこんのすのもの ふりかけ	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり ほしだいこん こんにゃく	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま	660 22.1
4	火	コッパン ミネストローネ ししゃもフライ アーモンドあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	612 26.2
5	水	ピピンパ ちゅうかスープ れいとうもも	ぎゅうにく たまご みそ えびいりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし しょうが もも	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	683 25.2
6	木	はちみつパン じゃがいものベーコンに レタス グレープフルーツ いちしょくドレッシング	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも		598 21.4
7	金	とうふのちゅうかに もやしときゅうりのナムル パイン	とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ パイン	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	653 24.5
10	月	とりごぼうじる さわらのてんぷら くきわかめのすのもの	とりにく さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ごぼう しいたけ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	644 22.7
11	火	コンソメスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライス	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ		627 31.4
12	水	てまきごはん のり (シジナットウ きゅうり) みそじる	あいびきにく とうふ みそ なットウ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ	たまねぎ きゅうり なす しょうが	ごはん さとう さといも	あぶら	616 25.5
13	木	コッパン やきそば カラフルサラダ アセロラゼリー	ぶたにく いか かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン にら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えだまめ	パン さとう ちゃんぽん ゼリー	あぶら	609 27.6
14	金	むぎ かくれんぼカレー フルーツカクテル	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん パイン もも グリーンピース	ごはん むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	715 21.3
17	月	マーボーとうふ ひよつふるのすのもの	あいびきにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう ひよつふる	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	ごはん さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま	646 25.4
18	火	こめパン なすいりミートスパゲティ アスパラサラダ いちしょくこざかな	あいびきにく	ぎゅうにゅう いちしょくこざかな	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ きゅうり エリンギ コーン なす	パン スパゲティ	あぶら	640 27.7
19	水	けんちんじる ぶりのてりやき ひじきのいりに	あつあげ ぶり てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも	あぶら	651 26.1
20	木	くろごぼう コーンポタージュ スコッチエッグ メロン ごまドレッシングサラダ	とりにく スコッチエッグ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ コーン メロン	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	695 30.0
21	金	あじのつみれじる しろはなまめのコロケ もやしのおひたし ルツ	あじ みそ しろはなまめコロケ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし しょうが オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	653 24.1
24	月	はるさめじる さんまけすりぶしに くきわかめのきんぴら	ぶたにく てんぷら さんま	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	626 23.4
25	火	はくパン やさいスープ オムレツ いちごジャム コールスローサラダ	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ セロリー	パン さとう じゃがいも いちごジャム	あぶら	622 23.0
26	水	むぎ わかめいりむぎごはん すましじる すりみあげ やさいのソテー	うおそうめん すりみあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん むぎ	あぶら	620 21.0
27	木	パンパン まめとグリンパのトマトに フレンチサラダ バナナ	ミウイナ ミックピーズ	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 バナナ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら	630 21.3
28	金	はっほうさい えびしゅうまい かおりあえ	ぶたにく いか えびしゅうまい うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	650 24.3

◎食材料は、都合によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月は食育月間です!

6月の献立紹介

★6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として「ししゃもフライ」「アーモンドあえ」「くきわかめの酢の物」「さわらの天ぷら」などを取り入れています。
★季節の果物として20日(木)に『メロン』を取り入れています。今回も柚木産メロンです。お楽しみに!

6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・なす・パセリ・メロン
ほうれん草・アスパラガス
★長崎県産：じゃがいも・きゅうり・キャベツ
人参・ひじき・ぶり・ひよつふる
あじのつみれ・米粉
※精肉は九州内産のものを使用しています。