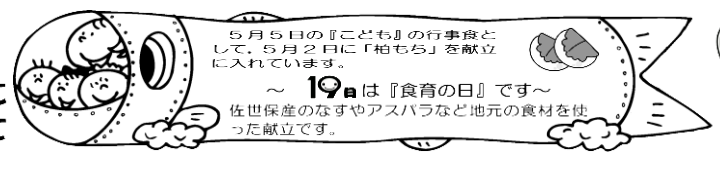
平成 26 年 5 月 献立表　　佐世保市立Bブロック小学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (木)	食パン　牛乳　カレービーンズ ひじきサラダ　グレープフルーツ　いちごジャム	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ　グリンピース きゅうり　とうもろこし グレープフルーツ	しょくパン じゃがいも さとう　いちごジャム	あぶら カレールウ ごまあぶら	667 25.4
2 (金)	グリンピースごはん　牛乳　すまし汁 浦上そぼろ　厚焼き卵　柏もち	とうふ　かまぼこ ぶたにく　てんぷら あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	グリンピース　たまねぎ えのきたけ　こんにゃく ごぼう　もやし	こめ さとう かしわもち	あぶら ごま	652 25
5 (月)	こどもの日							
6 (火)	振替休日							
7 (水)	麦ごはん　牛乳　中華煮 鮭の塩焼き　おひたし	とりにく あつあげ しゃけ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく　たまねぎ はくさい	こめ　むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら	647 29.7
8 (木)	黒砂糖パン　牛乳　豆のポタージュ とびうおフライ　フレンチサラダ	とりにく しろいんげんまめ とびうおフライ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　とうもろこし キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	632 29.5
9 (金)	ごはん　牛乳　家常豆腐 切干大根の酢の物　オレンジ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく　しょうが たけのこ　きりぼしだいこん きゅうり　オレンジ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	696 27.4
12 (月)	ごはん　牛乳　わかめスープ 回鍋肉　冷凍みかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	えのきたけ　たまねぎ キャベツ　しょうが にんにく　れいとうみかん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	617 22.6
13 (火)	コッペパン　牛乳　ラビオリスープ シイラのレモンソースあえ　かおりあえ	ぶたにく シイラ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もやし とうもろこし　レモン キャベツ	コッペパン ラビオリ さとう	あぶら	604 30.1
14 (水)	麦ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 りんごサラダ	とうふ　たまご あいびきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ キャベツ　きゅうり りんご	こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら	638 25.5
15 (木)	みかんパン　牛乳　五目うどん 小松菜サラダ　一食小魚	とりにく　あぶらあげ かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　レモン キャベツ　きゅうり	みかんパン うどん さとう	あぶら	605 27.2
16 (金)	中華おこわ　牛乳　春雨汁 かにしゅうまい　甘酢きゅうり　バナナ	やきぶた タチウオボール かにシュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり バナナ	こめ　もちごめ さとう はるさめ	あぶら	629 22.4
19 (月)	ごはん　牛乳　みそ汁 お魚コロッケ　アスパラのごまあえ	とうふ おさかなコロッケ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ　なす きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	611 20.6
20 (火)	コッペパン　牛乳　ちゃんぽん いりこの佃煮　オレンジ	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　オレンジ	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら アーモンド	591 30.8
21 (水)	ごはん　牛乳　五目煮 ほうれん草のおひたし　さんまのみぞれ煮	とりにく　てんぷら あつあげ さんまみぞれに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく　ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	690 26.1
22 (木)	コッペパン　牛乳　ごぼうのポタージュ 野菜ソテー　ウインナー	とりにく　てんぷら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん きいろピーマン	たまねぎ　ごぼう キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら ポタージュベース	605 24.5
23 (金)	ごはん　牛乳　高野豆腐のスープ ビビンバ　冷凍白桃	ぶたにく　こうやどうふ きんしたまご　みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが　にんにく もやし　たまねぎ れいとうはくとう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	662 24.6
26 (月)	麦ごはん　牛乳　チキンカレー ごまドレッシングサラダ　あまなつ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく グリンピース　りんご きゅうり　あまなつ	こめ　むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	657 20.1
27 (火)	コッペパン　牛乳　和風スパゲティ カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ　エリンギ しめじ　キャベツ とうもろこし　えだまめ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	622 25.4
28 (水)	ごはん　牛乳　白玉汁 大豆の磯煮　ミニトマト　ふりかけ	とりにく　ぎゅうにく かまぼこ てんぷら　だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　いんげん ほうれんそう ミニトマト	はくさい　こんにゃく ごぼう	こめ しらたま さとう	あぶら	623 23.1
29 (木)	胚芽パン　牛乳　チンゲンサイのスープ 春雨サラダ　オムレツ　棒チーズ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう ぼうチーズ	にんじん	チンゲンサイ　とうもろこし たまねぎ　きゅうり	はいがパン でんぷん はるさめ　さとう	ごまあぶら	604 29.2
30 (金)	ごはん　牛乳　豚汁 いんげんとツナの炒め物　いわしの天ぷら　オレンジ	ぶたにく　ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いわしてんぷら	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう　だいこん しょうが　オレンジ こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら	641 22.1

5月の献立について



5月5日の『こども』の行事食として、5月2日に「柏もち」を献立に入れています。

～ 19日は『食育の日』です～
佐世保産のなすやアスパラなど地元の食材を使った献立です。

今が旬！ グリンピース



グリンピースは，さやいんげんの一種で，さやをむいて実を食べます。カロテンやビタミンCや食物せんいが豊富な食べ物です。
豆ごはんやスープなど色々な料理に使えます。
※5月に『グリンピースごはん』をだします。

平成 26 年 5 月 献立表　佐世保市立Bブロック中学校

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる 1群	2群	体の調子を整える基になる 3群	4群	エネルギーの基になる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (木)	食パン　牛乳　カレービーンズ ひじきサラダ　グレープフルーツ　いちごジャム	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　グリンピース きゅうり　とうもろこし グレープフルーツ	食パン じゃがいも 砂糖　いちごジャム	油 カレールウ ごま油	811 30.6
2 (金)	グリンピースごはん　牛乳　すまし汁 浦上そぼろ　厚焼き卵　柏もち	豆腐　かまぼこ 豚肉　てんぷら 厚焼き卵	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	グリンピース　たまねぎ えのきたけ　こんにゃく ごぼう　もやし	米 砂糖 柏もち	油 ごま	771 29.1
5 (月)	こどもの日							
6 (火)	振替休日							
7 (水)	麦ごはん　牛乳　中華煮 鮭の塩焼き　おひたし	鶏肉 厚揚げ 鮭	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく　たまねぎ はくさい	米　麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	800 33.5
8 (木)	黒砂糖パン　牛乳　豆のポタージュ とびうおフライ　フレンチサラダ	鶏肉 白いんげん豆 とびうおフライ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　とうもろこし キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	785 34.2
9 (金)	ごはん　牛乳 家常豆腐(ちゃーしゅんどうふ)　切干大根の酢の物　オレンジ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく　しょうが たけのこ　切干大根 きゅうり　オレンジ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	878 33.8
12 (月)	ごはん　牛乳　わかめスープ 回鍋肉(ほいこーろー)　冷凍みかん	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	えのきたけ　たまねぎ キャベツ　しょうが にんにく　冷凍みかん	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	770 27.1
13 (火)	コッペパン　牛乳　ラビオリスープ シイラのレモンソースあえ　かおりあえ　角チーズ(中のみ)	豚肉 シイラ	牛乳 角チーズ	にんじん	たまねぎ　もやし とうもろこし　レモン キャベツ	コッペパン ラビオリ 砂糖	油	765 39.1
14 (水)	麦ごはん　牛乳　豆腐のそぼろ丼 りんごサラダ	豆腐　たまご 合いびき肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ キャベツ　きゅうり りんご	米　麦 砂糖 でんぷん	油	809 31.1
15 (木)	みかんパン　牛乳　五目うどん 小松菜サラダ　一食小魚	鶏肉　油揚げ かまぼこ ツナ	牛乳 小魚	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ　レモン キャベツ　きゅうり	みかんパン うどん 砂糖	油	758 33.3
16 (金)	中華おこわ　牛乳　春雨汁 かにしゅうまい　甘酢きゅうり　バナナ	焼き豚 タチウオボール かにシュウマイ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり バナナ	米　もち米 砂糖 春雨	油	783 27.5
19 (月)	ごはん　牛乳　みそ汁 お魚コロッケ　アスパラのごまあえ	豆腐 お魚コロッケ みそ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ　なす きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	795 26.5
20 (火)	コッペパン　牛乳　ちゃんぽん いりこの佃煮　オレンジ　チョコジャム(中のみ)	豚肉 かまぼこ いか	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　オレンジ	コッペパン ちゃんぽんめん 砂糖　チョコジャム	油 アーモンド	796 37.9
21 (水)	ごはん　牛乳　五目煮 ほうれん草のおひたし　さんまのみぞれ煮	鶏肉　てんぷら 厚揚げ さんまみぞれ煮	牛乳 昆布	にんじん いんげん ほうれん草	こんにゃく　ごぼう キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	851 30.5
22 (木)	コッペパン　牛乳　ごぼうのポタージュ 野菜ソテー　ウインナー	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ　ごぼう キャベツ	コッペパン じゃがいも	油 ポタージュベース	771 31
23 (金)	ごはん　牛乳　高野豆腐のスープ ビビンバ　冷凍白桃	豚肉　凍り豆腐 錦糸卵　みそ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	しょうが　にんにく もやし　たまねぎ 冷凍白桃	米 砂糖	油 ごま油 ごま	830 30
26 (月)	麦ごはん　牛乳　チキンカレー ごまドレッシングサラダ　あまなつ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく グリンピース　りんご きゅうり　甘夏	米　麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	832 24.3
27 (火)	コッペパン　牛乳　和風スパゲティ カラフルサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ　エリンギ しめじ　キャベツ とうもろこし　枝豆	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	815 32.7
28 (水)	ごはん　牛乳　白玉汁 大豆の磯煮　ミニトマト　ふりかけ	鶏肉　牛肉 かまぼこ てんぷら　大豆	牛乳 昆布	にんじん　いんげん ほうれん草 ミニトマト	はくさい　こんにゃく ごぼう	米 白玉 砂糖	油	786 28.3
29 (木)	胚芽パン　牛乳　チンゲンサイのスープ 春雨サラダ　オムレツ　棒チーズ	鶏肉 オムレツ	牛乳 棒チーズ	にんじん	チンゲンサイ　とうもろこし たまねぎ　きゅうり	胚芽パン でんぷん 春雨　砂糖	ごま油	743 35.2
30 (金)	ごはん　牛乳　豚汁 いんげんとツナの炒め物　いわしの天ぷら　オレンジ	豚肉　ツナ 油揚げ みそ	牛乳 いわし天ぷら	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう　だいこん しょうが　オレンジ こんにゃく	米 里芋 砂糖	油	823 27.5

5月の献立について

5月5日の『こども』の行事食として，5月2日に「柏もち」を献立に入れています。

～ 19日は『食育の日』です～

佐世保産のなすやアスパラなど地元の食材を使った献立です。

今が旬！ グリンピース

グリンピースは，さやいんげんの一種で，さやをむいて実を食べます。カロテンやビタミンCや食物せんいが豊富な食べ物です。

豆ごはんやスープなど色々な料理に使えます。

※5月に『グリンピースごはん』をだします。