

# 平成27年5月分学校給食献立予定表

佐世保市Cブロック小学校

日	曜	こ  ん  だ  て  め い			は  た  ら  き						エネルギー たんぱく質	和加ー グラム	
		牛乳	主食	お  か  す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに熱や力になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	五目ごはん	かきたま汁 さけの塩焼き ピリ辛きゅうり かしわもち	油揚げ 鶏卵 かまぼこ さけの塩焼き			いんげん 葉ねぎ	きゅうり ごぼう しめじ		かしわもち かたくり粉 さとう	ごま ごま油	640 29.5	kcal g
7	木	食パン	カレーピーズ コールスローサラダ パン	大豆			キャベツ コーン パン			じゃがいも カレーウ	油	657 25.2	kcal g
8	金	グリピースごはん	鶏ごぼう汁 きびなごの天ぷら アーモンドあえ	かまぼこ 油揚げ		きびなご 	ほうれん草 葉ねぎ	もやし グリーンピース しいたけ ごぼう こんにゃく		さとう	アーモンド 油	583 22.9	kcal g
11	月	ごはん	若竹汁 酢豚	豆腐 かまぼこ		わかめ 	ピーマン 	えのきたけ たけのこ しょうが		かたくり粉 さとう	油	672 26.7	kcal g
12	火	コッペパン	ラーメン 小松菜サラダ アイコトマト	焼き豚 ツナ			葉ねぎ 小松菜 トマト	もやし レモン キャベツ		めん さとう	油	586 27.2	kcal g
13	水	ごはん	のっぺい汁 さばのみそ煮 いんげんのごまあえ	さばのみそ煮 厚揚げ			葉ねぎ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう		かたくり粉 春雨 さといも さとう	ごま 油	657 26.0	kcal g
14	木	コッペパン	コーンポタージュ ほうれん草のソテー バナナ	ミックスピーズ			ほうれん草 	コーン キャベツ バナナ		ポタージュ じゃがいも	油	665 26.2	kcal g
15	金	麦ごはん	豆腐のそぼろ丼 もやしときゅうりのナムル	豆腐 合挽肉 かまぼこ 鶏卵		しらす干し 	葉ねぎ 	きゅうり もやし しいたけ		かたくり粉 さとう	油 ごま油	663 29.9	kcal g
18	月	ごはん	筑前煮 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ ふりかけ	ちくわ		わかめ 	いんげん 	こんにゃく れんこん ごぼう オレンジ きゅうり		さといも さとう	油	618 20.7	kcal g
19	火	卵パン	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 吉井メロン			アスパラガス ピーマン	しめじ キャベツ メロン			スパゲティ さとう	油	631 25.0	kcal g
20	水	ごはん	みそ汁 いわしのみぞれ煮 野菜炒め ピーザリー	豆腐 麦みそ いわしのみぞれ煮 油揚げ			チンゲン菜 葉ねぎ	なす コーン		じゃがいも ゼリー	油	629 22.8	kcal g
21	木	食パン	レンズ豆のスープ コロッケ 塩もみきゅうり スライスチーズ	ベーコン レンズ豆		チーズ 	パセリ 	キャベツ きゅうり		コロッケ	油	682 26.3	kcal g
22	金	ごはん	豆腐の中華煮 おひたし	ミートボール 豆腐 かまぼこ 錦糸卵			いんげん 小松菜	しいたけ もやし		かたくり粉 さとう	油	637 25.4	kcal g
25	月	ごはん	野菜わん さんまのおかか煮 酢の物	さんまのおかか煮 厚揚げ			ほうれん草 	切干大根 はくさい えのきたけ ごぼう		さとう	油	605 23.1	kcal g
26	火	コッペパン	やしそば ひじきサラダ 甘夏	かまぼこ てんぷら		ひじき 		キャベツ もやし きゅうり コーン 甘夏		めん さとう	ごま油 油	582 24.8	kcal g
27	水	麦ごはん	チキンカレー ナッツごぼう	大豆		いりこ 		ごぼう		かたくり粉 じゃがいも 加ール 黒砂糖	ピーナッツ	698 22.9	kcal g
28	木	レーズンパン	じゃがいものベーコン煮 オムレツ ゆでブロッコリー 食ケチャップ	ベーコン オムレツ			ブロッコリー いんげん	オレンジ しめじ		じゃがいも さとう	油	631 24.1	kcal g
29	金	ごはん	中華スープ 回鍋肉 バナナ	かまぼこ 赤みそ			にら ピーマン 赤ピーマン	もやし キャベツ バナナ しょうが		かたくり粉 さとう 春雨	油	628 21.2	kcal g
											小学校中学年基準	640 24.0	kcal g

## 【今月の献立について】



- 1日(金)・・・「こどもの日」の行事食として、かしわもちを出します。
- 8日(金)・・・旬の食材を使った「グリーンピースごはん」です。
- 12日(火)・・・長崎県でとれた「アイコトマト」です。
- 19日(火)・・・「食育の日」です。  
佐世保産の「アスパラガス」を使ったサラダです。  
吉井町で作られたリゾートメロンを出します。
- 21日(木)・・・新しい献立「レンズ豆のスープ」です。

## 今月の食材

### ●佐世保産の食材

きゅうり、パセリ、なす、アスパラガス、吉井メロン、ほうれん草

### ●長崎県産の食材

にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、葉ねぎ、だいこん、ひじき、グリーンピース、しいたけ、えのきたけ、アイコトマト、甘夏、わかめ

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。  
時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。

# 平成27年5月分学校給食献立予定表

佐世保市Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー たんぱく質	和加ー グラム	
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもに熱や力になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	五目ごはん	かきたま汁 さけの塩焼き ピリ辛きゅうり かしわもち	油揚げ 鶏卵 かまぼこ さけの塩焼き			いんげん 葉ねぎ	きゅうり ごぼう しめじ		かしわもち かたくり粉 さとう	ごま ごま油	782 33.2	kcal g
7	木	食パン	カレービーンズ コールスローサラダ パイン	大豆				キャベツ コーン パイン		じゃがいも カレールウ	油	807 30.6	kcal g
8	金	グリピースごはん	鶏ごぼう汁 きびなごの天ぷら アーモンドあえ	かまぼこ 油揚げ		きびなご 	ほうれん草 葉ねぎ	もやし グリンピース しいたけ ごぼう こんにゃく		さとう	アーモンド 油	745 28.0	kcal g
11	月	ごはん	若竹汁 酢豚	豆腐 かまぼこ		わかめ 	ピーマン 	えのきたけ たけのこ しょうが		かたくり粉 さとう	油	854 33.2	kcal g
12	火	コッペパン	ラーメン 小松菜サラダ アイコトマト フィッシュボール	焼き豚 ツナ 大豆		いりこ 	葉ねぎ 小松菜 トマト	もやし レモン キャベツ		めん さとう	油	775 35.6	kcal g
13	水	ごはん	のっぺい汁 さばのみそ煮 いんげんのごまあえ	さばのみそ煮 厚揚げ			葉ねぎ いんげん	こんにゃく だいこん ごぼう		かたくり粉 春雨 さといも さとう	ごま 油	845 32.8	kcal g
14	木	コッペパン	コーンポタージュ ほうれん草のソテー バナナ	ミックスビーンズ			ほうれん草 	コーン キャベツ バナナ		ポタージュ じゃがいも	油	798 31.2	kcal g
15	金	麦ごはん	豆腐のそぼろ丼 もやしときゅうりのナムル	豆腐 合挽肉 かまぼこ 鶏卵		しらす干し 	葉ねぎ 	きゅうり もやし しいたけ		かたくり粉 さとう	油 ごま油	837 37.2	kcal g
18	月	ごはん	筑前煮 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ ふりかけ	ちくわ		わかめ 	いんげん 	こんにゃく れんこん ごぼう オレンジ きゅうり		さといも さとう	油	777 24.9	kcal g
19	火	卵パン	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 吉井メロン			アスパラガス ピーマン	しめじ キャベツ メロン			スパゲティ さとう	油	837 32.4	kcal g
20	水	ごはん	みそ汁 いわしのみぞれ煮 野菜炒め ピーザリー	豆腐 麦みそ いわしのみぞれ煮 油揚げ			チンゲン菜 葉ねぎ	なす コーン		じゃがいも ゼリー	油	788 27.4	kcal g
21	木	食パン	レンズ豆のスープ コロッケ 塩もみきゅうり スライスチーズ	ベーコン レンズ豆		チーズ 	パセリ 	キャベツ きゅうり		コロッケ	油	820 31.3	kcal g
22	金	ごはん	豆腐の中華煮 おひたし	ミートボール 豆腐 かまぼこ 錦糸卵			いんげん 小松菜	しいたけ もやし		かたくり粉 さとう	油	807 31.2	kcal g
25	月	ごはん	野菜わん さんまのおかか煮 酢の物	さんまのおかか煮 厚揚げ			ほうれん草 	切干大根 はくさい えのきたけ ごぼう		さとう	油	768 28.5	kcal g
26	火	コッペパン	やしきそば ひじきサラダ 甘夏	かまぼこ てんぷら		ひじき 		キャベツ もやし きゅうり コーン 甘夏		めん さとう	ごま油 油	725 30.3	kcal g
27	水	麦ごはん	チキンカレー ナッツごぼう	大豆		いりこ 		ごぼう		かたくり粉 じゃがいも 加ール 黒砂糖	ピーナッツ	888 28.2	kcal g
28	木	レーズンパン	じゃがいものベーコン煮 オムレツ ゆでブロッコリー 食ケチャップ	ベーコン オムレツ			ブロッコリー いんげん	オレンジ しめじ		じゃがいも さとう	油	838 30.9	kcal g
29	金	ごはん	中華スープ 回鍋肉 バナナ	かまぼこ 赤みそ			にら ピーマン 赤ピーマン	もやし キャベツ バナナ しょうが		かたくり粉 さとう 春雨	油	780 25.5	kcal g
											中学生基準	820 30.0	kcal g

## 【今月の献立について】



- 1日(金)・・・「こどもの日」の行事食として、かしわもちを出します。
- 8日(金)・・・旬の食材を使った「グリーンピースごはん」です。
- 12日(火)・・・長崎県でとれた「アイコトマト」です。
- 19日(火)・・・「食育の日」です。  
佐世保産の「アスパラガス」を使ったサラダです。  
吉井町で作られたリゾートメロンを出します。
- 21日(木)・・・新しい献立「レンズ豆のスープ」です。

**今月の食材**

- 佐世保産の食材  
きゅうり、パセリ、なす、アスパラガス、吉井メロン、ほうれん草
- 長崎県産の食材  
にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、葉ねぎ、だいこん、ひじき、グリーンピース、しいたけ、えのきたけ、アイコトマト、甘夏、わかめ

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。  
時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください。