



日 (曜)	献立	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (月)	コッペパン ごもくピーフン はるまき ちゅうかうあえもの	ぶたにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きゅうり セロリー	コッペパン ピーフン はるまき さとう	あぶら ごまあぶら	620 kcal 23.5g	 こざかな
2 (火)	ごはん とうふのちゅうかに きりほしだいこんのいためもの オレンジ	とうふ ミートボール さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ きりほしだいこん オレンジ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	673 kcal 23.6g	 やさい
3 (水)	むぎごはん みそしる さんまのうめに うらかみそぼろ	あつあげ むぎみそ さんま ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ こんにやく もやし ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	640 kcal 22.4g	 くだもの
4 (木)	コッペパン シーフードシチュー じゃこサラダ パナナ	いか えび	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう こなチーズ しらすほし	にんじん パセリ きピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	640 kcal 29.1g	 まめ
5 (金)	ごはん とりごぼろじる きびなごフライ きゅうりのなんばんづけ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん はねぎ	こんにやく ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら ごま ラーゆ	592 kcal 21.2g	 かいそう
8 (月)	たまごパン ラーメン コールスローサラダ いっしょくこざかな	やきぶた いりこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ たけのこ キャベツ コーン	たまごパン ラーメン さとう	あぶら	572 kcal 27.6g	 たまご
9 (火)	ごはん チンゲンさいのスープ ブルコギ パイン	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンさい にんじん にら あかピーマン	たまねぎ えのきたけ パイン	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	622 kcal 23.6g	 いも
10 (水)	ごはん だいすのいそに おさかなぎょうざ あますキャベツ	ぎゅうにく だいす さつまあげ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう キャベツ	こめ さとう	あぶら	671 kcal 25.5g	 こざかな
11 (木)	ナン ラビオリスープ キーマカレー ヨーグルト	あいびきにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ	ナン ラビオリ じゃがいも	あぶら	641 kcal 28.5g	 やさい
12 (金)	ごはん すましじる さばのしょうがに かおりあえ	とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん	こめ		609 kcal 23.3g	 きのこ
15 (月)	はちみつパン じゃがいものベーコンに しらすほしりりソテー オレンジ	ベーコン しらすほし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも	あぶら	577 kcal 21.5g	 たまご
16 (火)	ごはん はるさめじる しいらのパーベキューソース しもみきゅうり	かまぼこ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし しょうが りんご きゅうり	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	602 kcal 24.6g	 いも
17 (水)	ごはん つみれじる あつやきたまご いんげんのごまあえ	あじつみれ とうふ むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ しょうが	こめ さとう	ごま	604 kcal 24.6g	 くだもの
18 (木)	こめこパン まめのポタージュ アスパラのソテー	とりにく しろいんげんまめ だいす	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ アスパラ	こめこパン じゃがいも	あぶら	607 kcal 29.3g	 まめ
19 (金)	ポークカレー (むぎごはん) ひじきサラダ メロン	ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご きゅうり コーン メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	690 kcal 20.7g	 かいそう
22 (月)	コッペパン ポテトとキャベツのスープ オムレツ トマトのドレッシングかけ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	583 kcal 25.5g	 にゅうせいひん
23 (火)	ごはん やさいわん なすのそぼろいため グレープフルーツ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかピーマン あおピーマン	はくさい ごぼう しめじ なす しょうが グレープフルーツ	こめ さとう	あぶら	581 kcal 22.0g	 いも
24 (水)	ごはん あつあげとやさいのうまに ひよつるのすのもの(きんしたまご)	とりにく さつまあげ あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	こめ さとも さとう はるさめ	あぶら ごま	632 kcal 22.5g	 くだもの
25 (木)	みかんパン あおじそスパゲティ フレンチサラダ パナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン パナナ	みかんパン スパゲティ さとう	あぶら	655 kcal 22.3g	 まめ
26 (金)	ごはん ちゅうかスープ さけフライ ゆでキャベツ ソース	つくね さけ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ	あぶら	622 kcal 22.0g	 こざかな
29 (月)	しょくパン せんぎりやさいのスープ チーズポテト れいとうようなし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー ようなし	しょくパン マカロニ じゃがいも	マーガリン	628 kcal 24.1g	 きのこ
30 (火)	むぎごはん マーボーとうふ もやしときゅうりのナムル	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	621 kcal 22.3g	 かいそう

*献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価はちゅうがくねん(3・4年生)の値です。

*学校給食では「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。

かみかみメニューで
歯も脳も健康に!

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。
よくかむことは、歯の健康に役立つだけでなく、消化を助けたり、脳の働きをよくすることに繋がります。



06月の地場産物使用予定0

佐世保市産

精白米・牛乳・煮干し・しいら・きゅうり・パセリ・なす・トマト・アスパラ・メロン

長崎県産

しいたけ・じゃがいも・はねぎ・えのきたけ・ほうれん草・ひよつる・ひじき・ゆで大豆・こんぶ

*毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。



平成27年度

6月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう
学校給食献立予定表



佐世保市立Aブロック中学校

日 (曜)	こん 献 たて 立	からだをつくる (赤)		からだの調子を整える (緑)		ねつちから 熱や力になる (黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べて ほしい食品
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 たんまいが属の 炭水化物	6群 脂肪		
1 (月)	コッペパン 牛乳 五目ビーフン 春巻き 中華風あえ物	ぶた肉 ちくわ さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ きゅうり セロリー	コッペパン ビーフン 春巻き 砂糖	油 ごま油	767 kcal 29.0g	 こざかな
2 (火)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 切り干し大根の炒め物 オレンジ	豆腐 ミートボール さつまあげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだまめ しいたけ 切り干し大根 オレンジ	米 砂糖 かたくり粉	油	847 kcal 29.1g	 やさい
3 (水)	麦ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの梅煮 浦上そば	厚あげ 麦みそ さんま ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ いんげん	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく もやし ごぼう	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	839 kcal 28.8g	 くだもの
4 (木)	コッペパン 牛乳 シーフードシチュー じゃこサラダ バナナ	いか えび	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ しらすほし	にんじん パセリ 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	773 kcal 35.7g	 まめ
5 (金)	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 きびなごフライ きゅうりの南蛮漬	とり肉 あぶらあげ	牛乳 きびなご	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ きゅうり	米 砂糖	ごま油 ごま ラー油	752 kcal 26.1g	 かいそう
8 (月)	たまごパン 牛乳 ラーメン コールスローサラダ ー食ナッツ	焼ぶた	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ キャベツ コーン	たまごパン ラーメン 砂糖	油 ナッツ	772 kcal 33.4g	 たまご
9 (火)	ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ ブルコギ パイン	豆腐 かまぼこ ぶた肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ パイン	米 砂糖	ごま油 油	778 kcal 28.8g	 いも
10 (水)	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 お魚ぎょうざ 甘酢キャベツ	牛肉 大豆 さつまあげ お魚ぎょうざ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう キャベツ	米 砂糖	油	878 kcal 32.3g	 こざかな
11 (木)	ナン 牛乳 ラビオリスープ キーマカレー ヨーグルト	合びき肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ	ナン ラビオリ じゃがいも	油	792 kcal 34.7g	 やさい
12 (金)	ごはん 牛乳 すまし汁 さばの生姜煮 かおりあえ	豆腐 かまぼこ さば	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ だいこん	米		788 kcal 29.0g	 きのこ
15 (月)	はちみつパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 しらす干し入りソテー オレンジ	ベーコン しらす干し	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも	油	772 kcal 28.1g	 たまご
16 (火)	ごはん 牛乳 春雨汁 しいらのバーベキューソース 塩もみきゅうり	かまぼこ しいら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし しょうが りんご きゅうり	米 春雨 砂糖 かたくり粉	油	759 kcal 30.2g	 いも
17 (水)	ごはん 牛乳 つみれ汁 厚焼き玉子 いんげんのごまあえ	あじつみれ 豆腐 麦みそ 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ いんげん	玉ねぎ しょうが	米 砂糖	ごま	756 kcal 29.6g	 くだもの
18 (木)	米粉パン 牛乳 豆のポタージュ アスパラのソテー	とり肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 調理用きゅうりゆ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ アスパラ	米粉パン じゃがいも	油	759 kcal 36.7g	 まめ
19 (金)	ポークカレー 牛乳 (麦ごはん) ひじきサラダ メロン	ぶた肉 ひじき	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース りんご きゅうり コーン メロン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	869 kcal 25.2g	 かいそう
22 (月)	コッペパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ オムレツ トマトのドレッシングがけ マーガリン	とり肉 オムレツ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 マーガリン	770 kcal 30.8g	 にゅうせいひん
23 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん なすのそぼろ炒め グレープフルーツ	とり肉 かまぼこ ぶた肉	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン	はくさい ごぼう しめじ なす しょうが グレープフルーツ	米 砂糖	油	733 kcal 26.7g	 いも
24 (水)	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のうま煮 ひよっつるの酢物 (錦糸たまご)	とり肉 さつまあげ 厚あげ 錦糸たまご	牛乳 ひよっつる	にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	米 さといも 砂糖 春雨	油 ごま	800 kcal 27.3g	 くだもの
25 (木)	みかんパン 牛乳 青じそスパゲティ フレンチサラダ バナナ	ベーコン	牛乳	にんじん 青じそ	玉ねぎ じめじ キャベツ きゅうり コーン バナナ	みかんパン スパゲティ 砂糖	油	812 kcal 27.3g	 まめ
26 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ さけフライ ゆでキャベツ ソース	つくね さけ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ	米	油	762 kcal 24.9g	 こざかな
29 (月)	しょくパン 牛乳 千切り野菜のスープ チーズポテト 冷凍洋梨	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー 洋なし	食パン マカロニ じゃがいも	マーガリン	764 kcal 29.3g	 きのこ
30 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル	合びき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	787 kcal 27.2g	 かいそう

*献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

*学校給食では「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月の地場産物使用予定○

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・しいら・きゅうり・パセリ・なす・トマト・アスパラ・メロ

《長崎県産》

しいたけ・じゃがいも・はねぎ・えのきたけ・ほうれん草・ひよっつる・ひじき・ゆで大豆・ごぼう



かみかみメニューで
歯も脳も健康に!

6月4日

よくかむことは、歯の健康に役立つだけでなく、消化を助けたり、脳の働きをよくすることにもつながります。



*毎月19日は食育の日です。この日は佐世保市産の食材を献立に取り入れています。