平成27年6月　きゅうしょくこんだてひょう

佐世保市立Bブロック小学校

日付 曜日	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい からだをつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	エネルギー たんぱくしつ
1 （月）	パインパン　ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに じゃこサラダ	ベーコン　ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　たまねぎ　きゅうり いんげん　キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	592 19.9
2 （火）	ごはん　ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのオイスターソースいため リャンバンウースー	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ たまご	にんじん　たまねぎ　おろしにんにく キャベツ　きゅうり エリンギ	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん はるさめ	632 22.7
3 （水）	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう ビーフンじる　にこみハンバーグ ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ　ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ	にんじん　たまねぎ　キャベツ こまつな　もやし	パン ビーフン さとう	634 29.5
4 （木）	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる　くきわかめのきんぴら きびなごてんぷら　バナナ	とうふ　ぎゅうにゅう みそ　きびなごてんぷら ぶたにく　くきわかめ てんぷら	にんじん　なす　だいこん ねぎ　バナナ　たまねぎ いんげん	こめ　あぶら むぎ さとう	638 21.9
5 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる　さばのしおやき ブロッコリーのおひたし	けいにく　ぎゅうにゅう あつあげ さばのしおやき	にんじん　たまねぎ　こんにゃく ブロッコリー　ごぼう　キャベツ ねぎ	こめ さとう	597 25.4
8 （月）	しょくパン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　オレンジ	ベーコン　ぎゅうにゅう けいひきにく ひよこまめ	にんじん　たまねぎ　オレンジ ピーマン　キャベツ	パン　あぶら じゃがいも	619 25.8
9 （火）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　やさいいため いわしのみぞれに	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ いわしみぞれに ウインナー	にんじん　たまねぎ　もやし ねぎ こまつな	こめ　あぶら はるさめ	616 24.2
10 （水）	コッペパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん　いりこのつくだに パイン	ぶたにく　ぎゅうにゅう 赤かまぼこ　いりこ てんぷら	にんじん　たまねぎ　キャベツ ねぎ　もやし　パイン	パン　あぶら さとう　アーモンド ちゃんぽん	607 29.8
11 （木）	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに　あつやきたまご すみそあえ	けいにく　ぎゅうにゅう あつあげ　わかめ てんぷら あつやきたまご　みそ	にんじん　ごぼう　こんにゃく いんげん　きゅうり	こめ　あぶら じゃがいも さとう	689 25.2
12 （金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　かおりあえ さんまおかかに	けいにく　ぎゅうにゅう とうふ 赤かまぼこ さんまおかかに	にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　はくさい たまねぎ	こめ むぎ	601 24.2
15 （月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ごぼうのポタージュ　れいとうみかん じゃこいりソテー	けいにく　ぎゅうにゅう ウインナー　しらすぼし	にんじん　たまねぎ　キャベツ ほうれんそう　ごぼう 冷凍みかん	パン　あぶら じゃがいも	621 25.9
16 （火）	だいずいりひじきごはん　ぎゅうにゅう うおそうめんじる　さけのしおやき トマト	けいにく　ぎゅうにゅう とうふ　ひじき だいず　うおそうめん あぶらあげ　さけしおやき	にんじん　たまねぎ いんげん ねぎ トマト	こめ　あぶら さとう	601 29.9
17 （水）	こめこパン　ぎゅうにゅう にくいりわんたん　オムレツ ちゅうかサラダ　ミニゼリー	ぶたにく　ぎゅうにゅう 赤かまぼこ オムレツ	にんじん　たまねぎ　きゅうり ほうれんそう　もやし アスパラ	パン　ごまあぶら わんたん ゼリー さとう	597 28.2
18 （木）	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる さばフライ　ごまあえ	とうふ　ぎゅうにゅう みそ　わかめ さばフライ	にんじん　たまねぎ　キャベツ かぼちゃ こまつな	こめ　ごま さとう　あぶら	659 23.3
19 （金）	むぎごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス　フレンチサラダ メロン	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　グリンピース しめじ　きゅうり キャベツ　メロン	こめ　あぶら むぎ さとう	699 17.0
22 （月）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう とうもろこしスープ　ゆかりあえ さわらのてんぷら　オレンジ	けいにく　ぎゅうにゅう さわらてんぷら	にんじん　コーン　キャベツ ほうれんそう　クリームコーン　オレンジ たまねぎ	パン　あぶら	601 25.7
23 （火）	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　あじのしおやき ごまずあえ	ぶたにく　ぎゅうにゅう あじしおやき	にんじん　たまねぎ　こんにゃく いんげん　きゅうり こまつな	こめ　あぶら じゃがいも　ごま さとう	659 26.2
24 （水）	はちみつパン　ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ　ブロッコリーサラダ バナナ	ぶたにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　しめじ あおじそ　キャベツ　コーン ブロッコリー　バナナ	パン　あぶら スパゲティ さとう	655 24.9
25 （木）	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい コーンしゅうまい　あまずあえ	ぶたにく　ぎゅうにゅう イカ コーンしゅうまい	にんじん　キャベツ　たまねぎ いんげん　エリンギ　だいこん	こめ　あぶら さとう でんぷん	602 23.2
26 （金）	キムチチャーハン　ぎゅうにゅう わかめスープ　ポテトオムレツ もやしのおひたし	ぶたにく　ぎゅうにゅう タチウオボール　わかめ ポテトオムレツ	にんじん　はくさいキムチ　たまねぎ ピーマン　もやし　きゅうり こまつな	こめ　あぶら さとう	581 24.4
29 （月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ　やさいソテー グレープフルーツ	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず ウインナー	にんじん　たまねぎ　キャベツ トマト（缶）　グレープフルーツ こまつな	パン　あぶら じゃがいも さとう	599 26.5
30 （火）	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく　ぎゅうにゅう あつあげ みそ	にんじん　たまねぎ　おろしにんにく ねぎ　なす　しょうが きりぼしだいこん　きゅうり	こめ　あぶら さとう でんぷん	646 21.3

6月4日から10日は 歯と口の健康週間です。

この週間には，茎わかめのきんぴら，きびなご天ぷら，いりこの佃煮など歯にいいメニューがあります。

6月は食育月間です！

１９日食育の日には，柚木のメロンがあります。
18日は，長崎県産さばのさばフライです。

〈6月の佐世保産品〉　＊予定です。
米，牛乳，パセリ，なす，冷凍みかん
ほうれんそう，メロン
〈6月の長崎県産品〉
たまねぎ，じゃがいも，きゅうり，ねぎ，大根，アスパラ，トマト
わかめ，茎わかめ，煮干し，だいす，たちうおボール，ひじき，さば

平成27年6月　学校給食献立表

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 体をつくるもとになる 1群	2群	体の調子を整えるもとになる 3群	4群	エネルギーのもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー たんぱく質
1 (月)	パインパン　牛乳 じゃがいものベーコン煮 じゃこサラダ	ベーコン	牛乳 しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ　きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖		798 25.8
2 (火)	ごはん　牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソースいため リャンバンウースー	豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ　おろしにんにく キャベツ　きゅうり エリンギ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	800 27.6
3 (水)	パーカーハウスパン　牛乳 ビーフン汁　にこみハンバーグ ゆでキャベツ　スライスチーズ	ハンバーグ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ もやし	パン ビーフン 砂糖		768 35.4
4 (木)	麦ごはん　牛乳 みそ汁　くきわかめのきんぴら きびなごてんぷら　バナナ	豆腐 みそ 豚肉 てんぷら	牛乳 きびなごてんぷら くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	なす　だいこん バナナ　たまねぎ	米 麦 砂糖	油	799 26.5
5 (金)	ごはん　牛乳 とりごぼう汁　さばの塩焼き ブロッコリーのおひたし	鶏肉 厚揚げ さばの塩焼き	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ　こんにゃく ごぼう　キャベツ	米 砂糖		756 31.4
8 (月)	食パン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　オレンジ　マーガリン	ベーコン けいひきにく ひよこまめ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ　オレンジ キャベツ	パン じゃがいも	油 マーガリン	806 31.4
9 (火)	ごはん　牛乳 はるさめ汁　野菜炒め いわしのみぞれ煮	豚肉 豆腐 いわしみぞれに ウインナー	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　もやし	米 はるさめ	油	776 29.4
10 (水)	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん　いりこのつくだ煮 パイン　チョコジャム	豚肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし　パイン	パン 砂糖 ちゃんぽん	油 アーモンド チョコジャム	779 35.9
11 (木)	ごはん　牛乳 五目煮　厚焼き卵 酢みそあえ	鶏肉みそ 厚揚げ てんぷら 厚焼き卵	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう　こんにゃく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	849 29.5
12 (金)	麦ごはん　牛乳 野菜わん　かおりあえ さんまおかか煮	鶏肉 豆腐 赤かまぼこ さんまおかかに	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう　だいこん はくさい たまねぎ	米 麦		764 29.7
15 (月)	コッペパン　牛乳 ごぼうのポタージュ　れいとうみかん じゃこいりソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 しらすぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ ごぼう 冷凍みかん	パン じゃがいも	油	770 31.9
16 (火)	だいず入りひじきごはん　牛乳 うおそうめん汁　さけの塩焼き トマト　ヨーグルト	鶏肉 豆腐 だいず 油あげ	牛乳ヨーグルト ひじき うおそうめん さけ塩焼き	にんじん いんげん ねぎ トマト	たまねぎ	米 砂糖	油	782 36.1
17 (水)	米粉パン　牛乳 肉いりわんたん　オムレツ 中華サラダ	豚肉 赤かまぼこ オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう アスパラ	たまねぎ　きゅうり もやし	パン わんたん 砂糖	ごま油	767 36.5
18 (木)	ごはん　牛乳 かぼちゃのみそ汁 さばフライ　ごまあえ	豆腐 みそ さばフライ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ　キャベツ	米 砂糖	ごま 油	793 26.3
19 (金)	麦ごはん　牛乳 ハヤシライス　フレンチサラダ メロン	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース しめじ　きゅうり キャベツ　メロン	米 麦 砂糖	油	887 20.3
22 (月)	黒砂糖パン　牛乳 とうもろこしスープ　ゆかりあえ さわらの天ぷら　オレンジ	鶏肉 さわらてんぷら	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン　キャベツ クリームコーン　オレンジ たまねぎ	パン	油	764 31.5
23 (火)	ごはん　牛乳 肉じゃが　あじの塩焼き ごま酢あえ	豚肉 あじ塩焼き	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ　こんにゃく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	833 32.5
24 (水)	はちみつパン　牛乳 青じそスパゲティ　ブロッコリーサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん あおじそ ブロッコリー	たまねぎ　しめじ キャベツ　コーン バナナ	パン スパゲティ 砂糖	油	822 30.9
25 (木)	ごはん　牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい　甘酢あえ	豚肉 イカ コーンしゅうまい	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ　たまねぎ エリンギ　だいこん	米 砂糖 でんぷん	油	774 29.1
26 (金)	キムチチャーハン　牛乳 わかめスープ　ポテトオムレツ もやしのおひたし	豚肉 タチウオボール ポテトオムレツ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	はくさいキムチ　たまねぎ もやし　きゅうり	米 砂糖	油	793 31.9
29 (月)	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ　野菜ソテー グレープフルーツ	豚肉 だいず ウインナー	牛乳	にんじん トマト（缶） こまつな	たまねぎ　キャベツ グレープフルーツ	パン じゃがいも 砂糖	油	794 35.6
30 (火)	ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 切り干し大根の酢のもの	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　おろしにんにく なす　しょうが 切り干し大根　きゅうり	米 砂糖 でんぷん	油	817 25.9

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

この週間には，茎わかめのきんぴら，きびなご天ぷら，いりこの佃煮など歯にいいメニューがあります。

6月は食育月間です！

１９日食育の日には，柚木のメロンがあります。
18日は，長崎県産さばのさばフライです。

〈6月の佐世保産品〉　＊予定です。
米，牛乳，パセリ，なす，冷凍みかん
ほうれんそう，メロン
〈6月の長崎県産品〉
たまねぎ，じゃがいも，きゅうり，ねぎ，大根，アスパラ，トマト
わかめ，茎わかめ，煮干し，だいす，たちうおボール，ひじき，さば