

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質
2	月	しょくパン ポテトとキャベツのスープ こまつなサラダ あまなつりんごジャム	ぶたにく ミニウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン あまなつ	パン じゃがいも ジャム	あぶら	619 kcal	24.8g
6	金	グリーンピースごはん すましじる さばフライ ゆかりあえ かしわもち	とうふ あかかまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい グリーンピース	ごはん かしわもち	あぶら	670 kcal	24.1g
9	月	コッパン コーンポタージュ ウインナー やさいソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	625 kcal	23.6g
10	火	ごはん あつあげとやさいのうまに さけのしおやき おひたし	あつあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん えだまめ はくさい	ごはん さといも さとう	あぶら	671 kcal	30.8g
11	水	コッパン ちゃんぽん だいずとiriこのあげに オレンジ	ぶたにく てんぷら ちくわ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	パン ちゃんぽん さとう でんぷん	あぶら アーモンド	623 kcal	29.4g
12	木	むぎごはん とうふのそぼろどん はるさめサラダ	とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ はるさめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	640 kcal	26.3g
13	金	ごはん みそしる いわしのしょうがに きんぴら	とうふ てんぷら むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	628 kcal	23.0g
16	月	パーカーハウスパン こうやとうふのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ アイコトマト	とりにく ハンバーグ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ	パン さとう		583 kcal	28.9g
17	火	ごはん すいとん だいずのいそに オレンジ	とりにく ぶたにく だいず てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう オレンジ こんにゃく	ごはん しらたまこ こむぎこ さとう	あぶら	617 kcal	22.0g
18	水	コッパン ちからうどん パインいりサラダ	とりにく あかかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい パインかん	パン うどん もちいなり さとう	あぶら	667 kcal	24.7g
19	木	むぎごはん ひよっつるのすいもの おさかなコロッケ アスパラのごまあえ	とりにく とうふ あじ あかかまぼこ	ぎゅうにゅう ひよっつる	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ さとう	いりごま	598 kcal	22.8g
20	金	ごはん じゃがいものそぼろに あつやきたまご ブロッコリーのおひたし	とりひきにく てんぷら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	661 kcal	23.8g
23	月	くろざとうパン ポークビーンズ ほうれんそうのソテー グレープフルーツ	ぶたにく だいず ミニウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ほうれんそう	たまねぎ コーン グレープフルーツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	601 kcal	25.9g
24	火	ちゅうかおこわ かきたまじる えびしゅうまい あますあえ	やきぶた とりにく たまご えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	ごはん もちごめ さとう でんぷん	あぶら	601 kcal	24.0g
25	水	みかんパン ビーフンじる ししゃもフライ キャベツのソテー	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ コーン	パン ビーフン	あぶら	611 kcal	24.7g
26	木	ごはん わかめスープ ホイコーロー バナナ	とりにく とうふ あかかまぼこ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのき きゃべつ しょうが バナナ	ごはん さとう でんぷん いりごま	あぶら	645 kcal	25.3g
27	金	ごはん なすのみそしる さばのしおやき うらかみそぼろ	あつあげ むぎみそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ なす ごぼう もやし こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	631 kcal	26.1g
30	月	コッパン じゃがいものウインナーに オムレツ あますきゅうり	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	パン じゃがいも さとう	さとう	607 kcal	24.8g
31	火	むぎごはん ポークカレー こんぶサラダ	ぶたにく こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら	639 kcal	18.7g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

5月5日 こどもの日

子どもたちの健やかな成長を願う日です。

この日は古くから「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣がありました。

柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、

子孫繁栄の縁起をかついだものとされています。

給食では、6日に柏餅を予定しています。



食材・献立について(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。

★佐世保産：米・牛乳・アスパラガス・グリーンピース・きゅうり・なす・アジ

★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・だいこん・えのきたけ・ひよっつる・わかめ・アイコトマト

★毎月19日は「食育の日」です。食育の日の献立には、佐世保産、長崎県産の食材を多く取り入れています。

★19日は新メニュー「ひよっつるの吸い物」です！長崎県産のわかめで作られている「ひよっつる」を使用します。お楽しみに！



平成28年

5月 学校給食献立表

佐世保市B7ブロック中学校

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
2	月	食パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ 小松菜サラダ 甘夏 りんごジャム	ぶたにく ミニウイナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン あまなつ	パン じゃがいも ジャム	あぶら	749 kcal 29.8g
6	金	グリーンピースごはん 牛乳 すまし汁 さばフライ ゆかりあえ かしわもち	とうふ あかかまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい グリーンピース	ごはん かしわもち	あぶら	792 kcal 26.8g
9	月	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ウイナー 野菜ソテー	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	789 kcal 29.6g
10	火	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 さけの塩焼き おひたし	あつあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん えだまめ はくさい	ごはん さといも さとう	あぶら	838 kcal 35.4g
11	水	コッペパン 牛乳 ちゃんぽん 大豆としいこの揚げ煮 オレンジ	ぶたにく てんぷら ちくわ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	パン ちゃんぽん さとう てんぷん	あぶら アーモンド	742 kcal 35.3g
12	木	麦ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼 春雨サラダ	とうふ とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ はるさめ さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	808 kcal 32.4g
13	金	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのしょうが煮 きんぴら	とうふ てんぷら むぎみそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	792 kcal 27.6g
16	月	パーカーハウスパン 牛乳 高野豆腐のスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ アイコトマト	とりにく ハンバーグ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ	パン さとう		781 kcal 37.4g
17	火	ごはん 牛乳 すいとん 大豆の磯煮 オレンジ	とりにく ぶたにく だいす てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい ごぼう オレンジ こんにゃく	ごはん しらたまこ こむぎこ さとう	あぶら	782 kcal 27.1g
18	水	コッペパン 牛乳 かうどん パイン入りサラダ	とりにく あかかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい パインかん	パン うどん もちいなり さとう	あぶら	769 kcal 28.3g
19	木	麦ごはん 牛乳 ひよこつるの吸い物 お魚コロッケ アスパラのごまあえ	とりにく とうふ あじ あかかまぼこ	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ きゅうり	ごはん むぎ さとう	いりごま	773 kcal 28.7g
20	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼き玉子 フロッコリーののおひたし	とりひきにく てんぷら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	836 kcal 29.2g
23	月	黒砂糖パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草のソテー グレープフルーツ	ぶたにく だいす ミニウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ほうれんそう	たまねぎ コーン グレープフルーツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	802 kcal 33.1g
24	火	中華おこわ 牛乳 かき玉汁 えびしゅうまい あますあえ	やきぶた とりにく たまご えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	ごはん もちごめ さとう てんぷん	あぶら	784 kcal 30.3g
25	水	みかんパン 牛乳 ビーフン汁 ししゃもフライ キャベツのソテー	ぶたにく ちくわ だいす	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ コーン	パン ビーフン	あぶら	797 kcal 31.2g
26	木	ごはん 牛乳 わかめスープ ホイコーロー パナナ	とりにく とうふ あかかまぼこ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのき きゃべつ しょうが パナナ	ごはん さとう てんぷん いりごま	あぶら	770 kcal 30.0g
27	金	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さばの塩焼き 浦上そぼろ	あつあげ むぎみそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ なす ごぼう もやし こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	773 kcal 29.6g
30	月	コッペパン 牛乳 じゃがいものウイナー煮 オムレツ 甘酢きゅうり マーガリン	ウイナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	パン じゃがいも さとう	さとう	798 kcal 30.2g
31	火	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 昆布サラダ	ぶたにく こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	811 kcal 22.6g

★献立・食材は天候や価格により変更になることがあります。予めご了承ください。

5月5日 こどもの日

子どもたちの健やかな成長を願う日です。
この日は古くから「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣がありました。
かわは しんめい そだ みる は お
柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、
しそんはんえい えんま
子孫繁栄の縁起をかついだものとされています。
きゅうしやく ちら かしわもちよてい
給食では、6日に柏餅を予定しています。



食材・献立について(予定)

- ※天候や価格により変更の場合があります。
- ★佐世保産：米・牛乳・アスパラガス・グリーンピース・きゅうり・なす・アジ
 - ★長崎県産：にんじん・キャベツ・じゃがいも・ねぎ・だいこん・えのきたけ・ひよこつる・わかめ・アイコトマト
 - ★毎月19日は「食育の日」です。食育の日の献立には、佐世保産、長崎県産の食材を多く取り入れています。
 - ★19日は新メニュー「ひよこつるの吸い物」です！長崎県産のわかめで作られている「ひよこつる」を使用します。お楽しみに！

