

平成28年度

6月

学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック小学校

| 日<br>(曜)  | こん<br>献<br>たて<br>立                              | からだをつくる (赤)                    |                                     | からだ ちょうし ととの<br>体の調子を整える (緑) |                                     | ねつ ちから<br>熱や力になる (黄)        |                 | エネルギー<br>たんぱく質       | 家庭で食べてほしい食品                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                 | 1群<br>たんぱく質                    | 2群<br>カルシウム                         | 3群<br>緑黄色野菜                  | 4群<br>その他の野菜                        | 5群<br>たんすいかなつ<br>炭水化物       | 6群<br>しじつ<br>脂質 |                      |                                                                                                 |
| 1<br>(水)  | ごはん<br>やさいわん<br>ししゃもフライ きんぴら                    | とりにく<br>とうふ かまぼこ<br>さつまあげ      | ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライ                   | にんじん                         | たまねぎ はくさい<br>しめじ ごぼう<br>ごぼう         | こめ<br>さとう                   | あぶら<br>ごま       | 664<br>kcal<br>25.5g | <br>くだもの     |
| 2<br>(木)  | コッペパン<br>ちゃんぽん<br>りんかけだいず                       | ぶたにく<br>さつまあげ かまぼこ<br>だいず      | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>はねぎ                  | キャベツ たまねぎ<br>もやし                    | コッペパン<br>ちゃんぽん<br>さとう かたくりこ | あぶら<br>ごま       | 595<br>kcal<br>27.3g | <br>さかな      |
| 3<br>(金)  | ぶたどん (むぎごはん、ぎゅうにゅう<br>いんげんのごまあえ<br>オレンジ)        | ぶたにく<br>さつまあげ                  | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>いんげん<br>はねぎ          | たまねぎ はくさい<br>こんにゃく<br>オレンジ          | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>さとう       | あぶら<br>ごま       | 620<br>kcal<br>23.0g | <br>かいそう     |
| 6<br>(月)  | コッペパン<br>だいずとウィンナーのトマトに<br>じゃこサラダ かくチーズ         | ウィンナー<br>だいず                   | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし<br>チーズ              | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり<br>きパブリカ   | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう       | あぶら             | 628<br>kcal<br>26.6g | <br>たまご      |
| 7<br>(火)  | ごはん<br>すましじる<br>さばゆすみそに おかかいため                  | とうふ かまぼこ<br>さば<br>かつおぶし        | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>はねぎ<br>ほうれんそう        | たまねぎ もやし                            | こめ                          | あぶら             | 617<br>kcal<br>24.3g | <br>いも       |
| 8<br>(水)  | じてんしゃめし<br>わんたんじる<br>ひじきのいりに                    | あぶらあげ<br>ぶたにく<br>さつまあげ         | ぎゅうにゅう<br>いりこ<br>ひじき                | にんじん<br>はねぎ<br>いんげん          | ごぼう たまねぎ もやし<br>とうもろこし              | こめ<br>わんたん<br>さとう           | あぶら             | 595<br>kcal<br>23.0g | <br>きのこ      |
| 9<br>(木)  | くろざとうパン<br>ごぼうのクリームスープ<br>さわてんぷら こんぶサラダ         | とりにく<br>さわら                    | ぎゅうにゅう<br>ちょうりようぎゅうにゅう<br>こなチーズ こんぶ | にんじん<br>パセリ                  | ごぼう たまねぎ<br>キャベツ きゅうり               | くろざとうパン<br>じゃがいも<br>さとう     | あぶら             | 674<br>kcal<br>27.7g | <br>くだもの     |
| 10<br>(金) | ごはん<br>シージャーどうふ<br>ちゅうかふうあえもの オレンジ              | とりにく<br>とうふ                    | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>はねぎ                  | たまねぎ エリンギ<br>しょうが きゅうり<br>セロリー オレンジ | こめ<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら<br>ごまあぶら    | 621<br>kcal<br>21.3g | <br>にゅつせいひん |
| 13<br>(月) | コッペパン<br>レンズまめのスープ<br>オムレツ アスパラのソテー             | とりにく<br>レンズまめ<br>たまご           | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>パセリ                  | キャベツ たまねぎ<br>アスパラガス                 | コッペパン                       | あぶら             | 589<br>kcal<br>28.6g | <br>こざかな   |
| 14<br>(火) | ごはん<br>みそじる シイラのバーベキューソー<br>しおもみきゅうり            | あぶらあげ<br>むぎみそ<br>しいら           | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>はねぎ                  | たまねぎ なす<br>きゅうり りんご<br>しょうが         | こめ<br>さとう                   | あぶら             | 621<br>kcal<br>25.7g | <br>きのこ    |
| 15<br>(水) | ごはん<br>じゃがいものそぼろに<br>くきわかめのすのもの (きんしたまご)        | あいびきに<br>さつまあげ<br>たまご          | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ                     | にんじん<br>いんげん                 | たまねぎ<br>きゅうり                        | こめ<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら<br>ごまあぶら    | 631<br>kcal<br>21.0g | <br>やさしい   |
| 16<br>(木) | こめこパン<br>あおじそスパゲティ<br>ツナサラダ                     | ぶたにく<br>ツナ                     | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>あおじそ<br>こまつな         | たまねぎ しめじ<br>レモン キャベツ                | こめこパン<br>スパゲティ<br>さとう       | あぶら             | 589<br>kcal<br>26.5g | <br>まめ     |
| 17<br>(金) | とうふのカレーライス<br>(むぎごはん)<br>コールスローサラダ ゆのきメロン       | ぶたにく<br>とうふ                    | ぎゅうにゅう                              | にんじん                         | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ とうもろこし<br>メロン   | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう       | あぶら             | 695<br>kcal<br>20.1g | <br>かいそう   |
| 20<br>(月) | しょくパン<br>とうもろこしのスープ<br>パンネのミートソース りんごジャム        | とりにく<br>いんげんまめ<br>ひよこまめ        | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>チンゲンサイ               | たまねぎ とうもろこし                         | しょくパン<br>パンネ さとう<br>りんごジャム  | あぶら             | 649<br>kcal<br>25.6g | <br>さかな    |
| 21<br>(火) | ごはん<br>にくじゃが<br>あつやきたまご あまずキャベツ                 | ぶたにく<br>たまご                    | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>いんげん                 | たまねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら             | 689<br>kcal<br>24.3g | <br>かいそう   |
| 22<br>(水) | ごはん<br>えびだんごじる マーボーなす<br>ミニピーチゼリー               | えびだんご<br>あいびきに<br>あかみそ         | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>はねぎ                  | たまねぎ もやし<br>なす しょうが                 | こめ<br>さとう かたくりこ<br>ピーチゼリー   | あぶら             | 598<br>kcal<br>21.5g | <br>くだもの   |
| 23<br>(木) | みかんパン<br>こめこととうにゅうのポタージュ<br>しろみざかなフライ グリーンサラダ   | とりにく<br>とうにゅう<br>ホキ            | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー        | たまねぎ とうもろこし<br>キャベツ えだまめ            | みかんパン<br>じゃがいも<br>こめこ さとう   | あぶら             | 624<br>kcal<br>26.1g | <br>たまご    |
| 24<br>(金) | ピピンバ<br>(むぎごはん・やきに・ナムル・きんしたまご<br>わかめスープ れいとうみかん | ぶたにく<br>こめみそ<br>たまご とうふ        | ぎゅうにゅう<br>わかめ                       | にんじん<br>ほうれんそう               | しょうが もやし<br>たまねぎ えのきたけ<br>みかん       | こめ むぎ<br>さとう                | あぶら<br>ごま       | 639<br>kcal<br>24.9g | <br>にゅせいひん |
| 27<br>(月) | コッペパン<br>カレービーンズ<br>しらすぼしりりソテー                  | ぶたにく<br>いんげんまめ<br>ひよこまめ たまご    | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし                     | にんじん<br>チンゲンサイ               | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ                 | コッペパン                       | あぶら             | 604<br>kcal<br>24.8g | <br>きのこ    |
| 28<br>(火) | ごはん<br>とうふとぶたにくのオイスターソースいため<br>ひじきサラダ たらこふりかけ   | ぶたにく<br>とうふ                    | ぎゅうにゅう<br>ひじき                       | にんじん                         | たまねぎ キャベツ<br>エリンギ きゅうり<br>とうもろこし    | こめ さとう<br>かたくりこ<br>ふりかけ     | あぶら             | 613<br>kcal<br>21.5g | <br>さかな    |
| 29<br>(水) | ごはん<br>はるさめじる<br>いわしのうめに うらかみそぼろ                | とりにく<br>かまぼこ ぶたにく<br>いわし さつまあげ | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>はねぎ<br>いんげん          | たまねぎ もやし<br>こんにゃく ごぼう               | こめ<br>はるさめ<br>さとう           | あぶら<br>ごま       | 641<br>kcal<br>24.9g | <br>かいそう   |
| 30<br>(木) | たまごパン<br>ミネストローネ<br>ホットポテト バナナ                  | とりにく<br>だいず<br>ウィンナー           | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>トマト<br>パセリ           | たまねぎ<br>しめじ<br>バナナ                  | たまごパン<br>マカロニ<br>じゃがいも      | あぶら             | 607<br>kcal<br>25.2g | <br>やさしい   |

\* 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。栄養価は中学年(3・4年生)6月4日から10日は

\* 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。

〇6月の地場産物使用予定〇

《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・アスパラガス・メロン

《長崎県産》

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・エリンギ・葉ねぎ・えのきたけ・ほうれん草・ひじき・大豆・こんにゃく

\* 毎月19日は食育の日です。6月は17日(金)に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。

歯と口の健康週間です。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。この週間には、いりこの入った「自転車めし」、「角チーズ」、「昆布サラダ」などの歯によいメニューが登場します。



| 日<br>(曜)  | 献立<br>(南)                                 | からだをつくる (赤)          |                  | 体の調子を整える (緑)     |                              | 熱や力になる (黄)          |          | エネルギー<br>たんぱく質    | 家庭で食べてほしい食品 |
|-----------|-------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------------------|---------------------|----------|-------------------|-------------|
|           |                                           | 1群<br>たんぱく質          | 2群<br>カルシウム      | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜                 | 5群<br>炭水化物          | 6群<br>脂質 |                   |             |
| 1<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>野菜わん ししゃもフライ きんぴら               | 鶏肉 豆腐 かまぼこ さつまあげ     | 牛乳 ししゃもフライ       | にんじん             | 玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう ごぼう           | 米 砂糖                | 油 ごま     | 809 kcal<br>29.7g | 果物          |
| 2<br>(木)  | コッペパン 牛乳<br>ちゃんぽん りんかけ大豆                  | 豚肉 さつまあげ かまぼこ 大豆     | 牛乳               | にんじん 葉ねぎ         | キャベツ 玉ねぎ もやし                 | コッペパン ちゃんぽん 砂糖 片栗粉  | 油        | 765 kcal<br>33.9g | 魚           |
| 3<br>(金)  | 豚丼 (麦ごはん) 牛乳<br>いんげんのごまあえ オレンジ            | 豚肉 さつまあげ             | 牛乳               | にんじん いんげん 葉ねぎ    | 玉ねぎ 白菜 こんにゃく オレンジ            | 米 麦 片栗粉 砂糖          | 油 ごま     | 848 kcal<br>32.2g | 海藻          |
| 6<br>(月)  | コッペパン 牛乳<br>大豆とウィンナーのトマト煮 じゃこサラダ 角チーズ     | ウィンナー 大豆             | 牛乳 しらすぼし チーズ     | にんじん トマト         | 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 黄パプリカ   | コッペパン じゃがいも 砂糖      | 油        | 767 kcal<br>32.1g | 卵           |
| 7<br>(火)  | ごはん 牛乳<br>すまし汁 さばゆずみそ煮 おかかいため             | 豆腐 かまぼこ さば かつお節      | 牛乳               | にんじん 葉ねぎ ほうれん草   | 玉ねぎ もやし                      | 米                   | 油        | 792 kcal<br>30.3g | 芋           |
| 8<br>(水)  | 自転車飯 牛乳<br>わんたん汁 ひじきの炒り煮 一食豆              | 油揚げ 豚肉 大豆 さつまあげ      | 牛乳 いりこ ひじき       | にんじん 葉ねぎ いんげん    | ごぼう 玉ねぎ もやし とうもろこし           | 米 わんたん 砂糖           | 油        | 780 kcal<br>30.5g | きのこと        |
| 9<br>(木)  | 黒砂糖パン 牛乳<br>ごぼうのクリームスープ さわら天ぷら 昆布サラダ      | 鶏肉 さわら               | 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 昆布 | にんじん パセリ         | ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり            | 黒砂糖パン じゃがいも 砂糖      | 油        | 797 kcal<br>33.3g | 果物          |
| 10<br>(金) | ごはん 牛乳<br>シージャー豆腐 中華風和え物 オレンジ             | 鶏肉 豆腐                | 牛乳               | にんじん 葉ねぎ         | 玉ねぎ エリンギ しょうが きゅうり セロリー オレンジ | 米 砂糖 片栗粉            | 油 ごま油    | 780 kcal<br>25.9g | 乳製品         |
| 13<br>(月) | コッペパン 牛乳<br>レンズ豆のスープ オムレツ アスパラのソテー ヨーグルト  | 鶏肉 レンズ豆 卵            | 牛乳               | にんじん パセリ         | キャベツ 玉ねぎ アスパラガス              | コッペパン               | 油        | 762 kcal<br>36.2g | 小魚          |
| 14<br>(火) | ごはん 牛乳<br>みそ汁 シイラのba 塩もみきゅうり              | 油揚げ 麦みそ しいら          | 牛乳               | にんじん 葉ねぎ         | 玉ねぎ なす きゅうり りんご しょうが         | 米 砂糖                | 油        | 784 kcal<br>31.7g | きのこと        |
| 15<br>(水) | ごはん 牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物 (錦糸卵)       | 合挽肉 さつまあげ 卵          | 牛乳 茎わかめ          | にんじん いんげん        | 玉ねぎ きゅうり                     | 米 じゃがいも 砂糖          | 油 ごま油    | 800 kcal<br>25.4g | 野菜          |
| 16<br>(木) | 米粉パン 牛乳<br>青じそスパゲティ ツナサラダ                 | 豚肉 ツナ                | 牛乳               | にんじん 青じそ 小松菜     | 玉ねぎ しめじ レモン キャベツ             | 米粉パン スパゲティ 砂糖       | 油        | 781 kcal<br>34.5g | 豆           |
| 17<br>(金) | 豆腐のカレーライス 牛乳<br>(麦ごはん) コールスローサラダ 柚木メロン    | 豚肉 豆腐                | 牛乳               | にんじん             | 玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし メロン   | 米 麦 じゃがいも 砂糖        | 油        | 876 kcal<br>23.9g | 海藻          |
| 20<br>(月) | 食パン 牛乳<br>とうもろこしのスープ パンネのミートソース りんごジャム    | 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆        | 牛乳               | にんじん チンゲン菜       | 玉ねぎ とうもろこし                   | 食パン パンネ 砂糖 りんごジャム   | 油        | 792 kcal<br>31.1g | 魚           |
| 21<br>(火) | ごはん 牛乳<br>肉じゃが 厚焼き卵 甘酢キャベツ                | 豚肉 卵                 | 牛乳               | にんじん いんげん        | 玉ねぎ こんにゃく キャベツ               | 米 じゃがいも 砂糖          | 油        | 852 kcal<br>28.6g | 海藻          |
| 22<br>(水) | ごはん 牛乳<br>えび団子汁 マーボーなす はちみつレモンゼリー         | えび団子 合挽肉 赤みそ         | 牛乳               | にんじん 葉ねぎ         | 玉ねぎ もやし なす しょうが              | 米 砂糖 片栗粉 はちみつレモンゼリー | 油        | 828 kcal<br>26.1g | 果物          |
| 23<br>(木) | みかんパン 牛乳<br>米粉と豆乳のポタージュ 白身魚フライ グリーンサラダ    | 鶏肉 豆乳 ホキ             | 牛乳               | にんじん パセリ ブロccoli | 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 枝豆           | みかんパン じゃがいも 米粉 砂糖   | 油        | 787 kcal<br>32.2g | 卵           |
| 24<br>(金) | ピビンバ 牛乳<br>(麦ごはん・焼肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ 冷凍みかん | 豚肉 米みそ 卵 豆腐          | 牛乳 わかめ           | にんじん ほうれん草       | しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ みかん       | 米 麦 砂糖              | 油 ごま     | 798 kcal<br>30.2g | 乳製品         |
| 27<br>(月) | コッペパン 牛乳<br>カレービーンズ しらすぼし入りソテー            | 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 卵      | 牛乳 しらすぼし         | にんじん チンゲン菜       | たまねぎ グリンピース キャベツ             | コッペパン               | 油        | 747 kcal<br>30.3g | きのこと        |
| 28<br>(火) | ごはん 牛乳<br>豆腐と豚肉のオイスターソース炒め ひじきサラダ たらこふりかけ | 豚肉 豆腐                | 牛乳 ひじき           | にんじん             | 玉ねぎ キャベツ エリンギ きゅうり とうもろこし    | 米 砂糖 片栗粉 ふりかけ       | 油        | 774 kcal<br>26.0g | 魚           |
| 29<br>(水) | ごはん 牛乳<br>春雨汁 いわしの梅煮 浦上そぼろ                | 鶏肉 かまぼこ 豚肉 いわし さつまあげ | 牛乳               | にんじん 葉ねぎ いんげん    | 玉ねぎ もやし こんにゃく ごぼう            | 米 春雨 砂糖             | 油 ごま     | 807 kcal<br>30.3g | 海藻          |
| 30<br>(木) | 卵パン 牛乳<br>ミネストローネ ホットポテト バナナ              | 鶏肉 大豆 ウィンナー          | 牛乳               | にんじん トマト パセリ     | 玉ねぎ しめじ バナナ                  | 卵パン マカロニ じゃがいも      | 油        | 807 kcal<br>33.0g | 野菜          |

\*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。栄養価は中学年(3・4年生)6月4日から10日は

\*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。

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・アスパラガス・メロン

《長崎県産》

にんじん・たまねぎ・じゃがいも・エリンギ・葉ねぎ・えのきたけ・ほうれん草・ひじき・大豆・こんぶ



歯と口の健康週間です。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。この週間には、いりこの入った「自転車めし」、  
「角チーズ」、「昆布サラダ」などの歯によいメニューが登場します。



\*毎月19日は食育の日です。6月は17日(金)に佐世保市産の食材を献立に取り入れています。