

平成28年

6月 学校給食献立表

佐世保市Bブロック小学校

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)		小学校 13科 たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	コッペパン ごもくうどん いそびたし パナナ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	きやべつ パナナ	パン うどん さとう	あぶら	605 kcal 24.0g
2	木	ごはん チャーシューどんぶり リャンバンウースー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	エリンギ しょうが きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	626 kcal 21.9g
3	金	むぎごはん とりごぼうじる ししゃもいそべフライ ブロッコリーのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん たまねぎ ブロッコリー ねぎ	ごぼう こんにやく もやし	ごはん さとう	あぶら	614 kcal 22.3g
6	月	しゃくパン やさいスープ チリコンカーン オレンジ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あいびきにく ひよこめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	615 kcal 28.1g
7	火	ごはん ちゅうかに こますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	617 kcal 20.2g
8	水	パインパン やさそば こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな レモン	きやべつ もやし きゅうり	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	648 kcal 27.6g
9	木	ごはん すましじる おさかなぎょうざ きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さつまあげ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ いんげん	ごぼう	ごはん さとう	あぶら	581 kcal 19.1g
10	金	むぎごはん ビビンバ(やきにく・ナムル・きんしたまご) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とびうおボール たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな	しょうが もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	607 kcal 26.8g
13	月	コッペパン ミネストローネ チーズポテト	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマトかん パセリ	セロリー	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マーガリン	601 kcal 25.5g
14	火	ごはん なすのみそじる あつやきたまご くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ たまご むぎみそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ いんげん	えのきだけ なす	ごはん さとう	あぶら	615 kcal 24.0g
15	水	こめこパン ちゅうかスープ しいらのバーベキューソースあえ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう つくね とうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	しょうが りんごビュレ キャベツ	パン はるさめ さとう	あぶら いりごま	591 kcal 30.8g
16	木	ごはん ごもくに さんまのおかかにあまずきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう きゅうり	ごはん さといも さとう	あぶら	659 kcal 25.0g
17	金	むぎごはん チキンカレー フレンチサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんごビュレ メロン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	679 kcal 19.3g
20	月	コッペパン まめのポターージュ オムレツ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめペースト たまご	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス	キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	611 kcal 29.5g
21	火	ごはん やさいわん さばのみそに ひじきのいりに	ぎゅうにゅう かまぼこ さば さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごぼう	ごはん さとう	あぶら	619 kcal 25.1g
22	水	くろざとうパン ごもくビーフン さわらのてんぷら かおりあえ パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり パイン キャベツ	もやし きゅうり	パン ビーフン	あぶら ごまあぶら	671 kcal 25.9g
23	木	キムタクごはん ポテトとキャベツのスープ ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ミニウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさいキムチ コーン キャベツ	たくあん はくさいキムチ	ごはん じゃがいも いりごま	あぶら ごまあぶら	581 kcal 20.9g
24	金	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	624 kcal 18.7g
27	月	コッペパン なすいりミートスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマトかん	なす エリンギ キャベツ りんご	パン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	615 kcal 23.4g
28	火	ごはん とうふとぶたにくのオムレツ(きんしたまご) もやしときゅうりのナムル(きんしたまご) オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	605 kcal 23.4g
29	水	パーカーハウスパン とうもろこしのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コーン キャベツ	パン さとう		645 kcal 29.9g
30	木	ごはん かぼちゃのみそじる いわしのみぞれに ごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ もやし	ごはん さとう	いりごま	597 kcal 22.7g

★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。



6月4日～10日 歯と口の健康週間

は いっしょうつか たいせつ けんこう は
歯は一生 使う大切なものです。健康な歯でいられるように、しょじ は しかた みなお
食事や歯みがきの仕方を見直しましょう。しゅうかん まめ か
この週間には、ごぼうや豆など噛みごたえのあるもの、あつあ おお ふく と い
いりこや厚揚げなどカルシウムを多く含むものを取り入れています。

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・なす・パセリ・メロン
シイラ

★長崎県産：じゃがいも・きゅうり・ねぎ・エリンギ・

えのきだけ・わかめ・ひじき・くきわかめ

★17日のメロンは佐世保市柚木地区のものを使用します。

★23日は新メニュー「キムタクごはん」です！

毎月19日は
食育の日

平成28年

6月 学校給食献立表

佐世保市B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 13科 -
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1	水	コッペパン 牛乳 五目うどん 磯ひたし パナナ	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ パナナ	パン うどん さとう	あぶら	742 kcal 28.5g
2	木	ごはん 牛乳 チャーシュー豆腐 リャンバンウースー	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	790 kcal 26.7g
3	金	麦ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 ししゃも磯辺フライ プロccoli-のおひたし	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし	ごはん むぎ さとう	あぶら	799 kcal 27.9g
6	月	食パン 牛乳 野菜スープ チリコンカーン オレンジ 小魚	ぶたにく あいびきにく ひよこめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	752 kcal 33.5g
7	火	ごはん 牛乳 中華煮 ごま酢あえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	781 kcal 24.5g
8	水	パンパン 牛乳 焼きそば 小松菜サラダ	ぶたにく ちくわ ツナ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	パン ちゃんぽん さとう	あぶら	825 kcal 34.6g
9	木	ごはん 牛乳 すまし汁 お魚ぎょうざ きんぴら	どうふ かまぼこ さつまあげ おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	あぶら	750 kcal 23.2g
10	金	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル・錦糸卵) わかめスープ	ぶたにく とびうおボール たまご こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しょうが もやし	ごはん むぎ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	766 kcal 32.7g
13	月	コッペパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト	とりにく ウィンナー てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ セロリー	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マーガリン	754 kcal 31.6g
14	火	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 厚焼き卵 茎わかめのきんぴら	あつあげ たまご むぎみそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきだけ なす	ごはん さとう	あぶら	771 kcal 28.7g
15	水	米粉パン 牛乳 中華スープ しいらのバーベキューソースあえ ゆかりあえ	つくね どうふ しいら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが りんごビュレ キャベツ	パン はるさめ さとう	あぶら いりごま	784 kcal 40.2g
16	木	ごはん 牛乳 五目煮 さんまのおかか煮 甘酢きゅうり	とりにく あつあげ さつまあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう きゅうり	ごはん さといも さとう	あぶら	834 kcal 30.6g
17	金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フレンチサラダ メロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり りんごビュレ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	859 kcal 23.3g
20	月	コッペパン 牛乳 豆のポタージュ オムレツ じゃこサラダ	とりにく いんげんまめペースト たまご	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	745 kcal 35.2g
21	火	ごはん 牛乳 野菜わん さばのみそ煮 ひじきの炒り煮	かまぼこ どうふ さば さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	ごはん さとう	あぶら	793 kcal 31.3g
22	水	黒砂糖パン 牛乳 五目ビーフン さわらの天ぷら かおりあえ パイン	ぶたにく ちくわ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり パイン キャベツ	パン ビーフン	あぶら ごまあぶら	807 kcal 30.2g
23	木	キムタクごはん 牛乳 ポテトとキャベツのスープ ほうれん草のソテー 豆アラカルト	ぶたにく とりにく ミニウィンナー (だいず)	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ たくあん はくさいキムチ コーン キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら いりごま	761 kcal 27.4g
24	金	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢の物	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	787 kcal 22.5g
27	月	コッペパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ コールスローサラダ 棒チーズ	あいびきにく	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん トマトかん	たまねぎ なす エリンギ キャベツ りんごす	パン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	782 kcal 30.4g
28	火	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め もやしときゅうりのナムル(錦糸卵) オレンジ	どうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ もやし きゅうり オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	762 kcal 28.6g
29	水	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ ヨーグルト	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう		808 kcal 37.3g
30	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしのみぞれ煮 ごまあえ	あつあげ いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ もやし	ごはん さとう	いりごま	753 kcal 27.5g

★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。

6月4日～10日 歯と口の健康週間



歯は一生 使う大切なものです。健康な歯でいられるように、
食事や歯みがきの仕方を見直しましょう。
この週間には、ごぼうや豆など噛みごたえのあるもの、
いりこや厚揚げなどカルシウムを多く含むものを取り入れています。



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・なす・パセリ・メロン
シイラ
- ★長崎県産：じゃがいも・きゅうり・ねぎ・エリンギ・
えのきだけ・わかめ・ひじき・くきわかめ
- ★17日のメロンは佐世保市柚木地区のものを使用します。
- ★23日は新メニュー「キムタクごはん」です！

毎月19日は
食育の日