

平成28年6月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック小学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	和加リー
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる		(緑) おもに体の調子を整える		(黄) おもにエネルギーになる		たんぱく質	グラム
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水		ごはん	家常(チャーシュー)豆腐 わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ 赤みそ てんぷら	わかめ	にら	なす きゅうり しょうが	かたくり粉 さとう	油	639 24.4	kcal g
2	木		コッパン	カレーシチュー フレンチサラダ グレープフルーツ				キャベツ コーン グレープフルーツ	じゃがいも さとう カレールウ	油	606 22.2	kcal g
3	金		ごはん	白玉団子汁 さんまゆず味噌煮 ブロッコリーのおひたし	赤かまぼこ さんまゆず味噌煮		ブロッコリー 葉ねぎ	もやし	白玉 さとう		589 23.0	kcal g
6	月		自転車飯	野菜わん ギョーザ 甘酢キャベツ	刻み揚げ かまぼこ ポイルギョーザ	いりこ		ごぼう はくさい だいこん キャベツ しいたけ	さとう		586 23.4	kcal g
7	火		コッパン	コーンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ 豆ペースト		ほうれん草	もやし コーン	ポタージュ じゃがいも	油	664 28.4	kcal g
8	水		ごはん	中華スープ いか天ぷら ゆかりあえ オレンジ	いか天ぷら	わかめ	赤じそ	もやし きゅうり オレンジ	はるさめ	油	619 20.1	kcal g
9	木		パインパン	スパゲティミートソース ごまドレッシングあえ ミックス豆	ミックス豆		ブロッコリー	キャベツ	スパゲティ さとう	油 ごま油 ごま	674 26.8	kcal g
10	金		麦ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物 ヨーグルト	厚揚げ てんぷら	ヨーグルト	いんげん	れんこん ししいたけ 切り干し大根 きゅうり	さといも さとう 麦		676 24.2	kcal g
13	月		ごはん	豚汁 さばの塩焼き おひたし	厚揚げ 麦みそ さばの塩焼き		葉ねぎ こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ	じゃがいも さとう		629 26.5	kcal g
14	火		米粉パン	ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	赤かまぼこ てんぷら ポイル大豆	いりこ	葉ねぎ ミニトマト	キャベツ もやし	ちゃんぽんめん かたくり粉 さとう	油 ごま	582 29.8	kcal g
15	水		ごはん	豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル バナナ	ミートボール 豆腐 かまぼこ		チンゲン菜	もやし きゅうり バナナ	さとう かたくり粉	油 ごま油	653 23.7	kcal g
16	木		はいが パン	じゃがいものウィンナー煮 コールスローサラダ 角チーズ	ウィンナー	角チーズ	いんげん	しめじ キャベツ	じゃがいも さとう	油	591 21.9	kcal g
17	金		ひじき ごはん	けんちん汁 厚焼き卵 かおりあえ	刻み揚げ 豆腐 厚焼き卵	干しひじき	グリーンピース 葉ねぎ 青じそ	だいこん ごぼう きゅうり	さとう さといも	油	585 23.1	kcal g
20	月		ごはん	わかめスープ チンジャオロースー	わかめ 豆腐	わかめ	ピーマン 赤ピーマン	もやし えりんぎ しょうが	かたくり粉 さとう	ごま 油	600 27.5	kcal g
21	火		パーカー ハウス パン	パンキンポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ミックスビーンズ ハンバーグ		かぼちゃ	キャベツ	ポタージュベース さとう	油	666 29.2	kcal g
22	水		麦ごはん	中華どんぶり いんげんの炒め煮	かまぼこ うすらの卵 てんぷら ツナ		いんげん	しいたけ はくさい ヤングコーン	麦 さとう かたくり粉	油	596 23.8	kcal g
23	木		食パン	千切り野菜のスープ ししゃも磯辺フリッター 塩もみきゅうり いちごジャム		ししゃも 磯辺フリッター		レタス コーン きゅうり	いちごジャム	油	620 23.1	kcal g
24	金		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ 冷凍みかん	合挽肉 てんぷら		いんげん こまつな	もやし 冷凍みかん こんにゃく	じゃがいも さとう	油 ごま	642 21.5	kcal g
27	月		麦ごはん	ポークカレー 昆布サラダ パイン		ふえる昆布		キャベツ きゅうり パイン	じゃがいも カレールウ 麦 さとう	油	656 18.3	kcal g
28	火		コッパン	五目うどん しらす干し入りソテー	かまぼこ 油揚げ 卵そぼろ	しらす干し	葉ねぎ ほうれん草	ごぼう キャベツ	うどんめん	油	593 26.0	kcal g
29	水		ごはん	みそ汁 いわしのしょうが煮 きんぴら	てんぷら 麦みそ 豆腐 いわしのしょうが煮		葉ねぎ	なす ごぼう こんにゃく	さといも さとう	油 ごま	629 23.0	kcal g
30	木		食パン	ミネストローネ チーズポテト	ポイル大豆	ダイスチーズ	トマト パセリ	キャベツ	じゃがいも	油	602 25.2	kcal g
小学校中学年基準											640 24.0	kcal g

【今月の献立について】

4～10日・・・「歯と口の健康週間」です。カルシウムを多く含む食材や
しっかり噛んで食べる食材を使っています。

6日・・・新献立の「自転車飯」です。雲仙市の郷土料理でいりこが入った
炊き込みご飯です。

24日・・・長崎でとれたみかんを冷凍しています。



今月の食材

- 佐世保産の食材
きゅうり、パセリ、なす、かぼちゃ
- 長崎県産の食材
にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ねぎ、ミニトマト、キャベツ

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。
※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。

平成28年6月分学校給食献立予定表

佐世保市立Cブロック中学校

日	曜	こ ん だ て め い			は た ら き						エネルギー	カロリー
		牛乳	主食	お か す	(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子を整える	(黄) おもに1補正になる	たんぱく質	糖質	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水		ごはん	家常(チャーシュー)豆腐 わかめときゅうりの酢の物	厚揚げ 赤みそ てんぷら	わかめ	にら	なす きゅうり しょうが	かたくり粉 さとう	油	809 29.9	kcal g
2	木		コッパン	カレーシチュー フレンチサラダ グレープフルーツ				キャベツ コーン グレープフルーツ	じゃがいも さとう カレーウ	油	741 26.7	kcal g
3	金		ごはん	白玉団子汁 さんまゆず味噌煮 ブロッコリーのおひたし	赤かまぼこ さんまゆず味噌煮		ブロッコリー 葉ねぎ	もやし	白玉 さとう		770 30.2	kcal g
6	月		自転車飯	野菜わん ギョーザ 甘酢キャベツ	刻み揚げ かまぼこ ポイルギョーザ	いりこ		ごぼう はくさい だいこん キャベツ しいたけ	さとう		761 29.7	kcal g
7	火		コッパン	コーンポタージュ オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ 豆ペースト		ほうれん草	もやし コーン	ホタージュベース じゃがいも	油	816 34.6	kcal g
8	水		ごはん	中華スープ いか天ぷら ゆかりあえ オレンジ	いか天ぷら	わかめ	赤じそ	もやし きゅうり オレンジ	はるさめ	油	773 23.9	kcal g
9	木		パインパン	スパゲティミートソース ごまドレッシングあえ ミックス豆	ミックス豆		ブロッコリー	キャベツ	スパゲティ さとう	油 ごま油 ごま	894 34.0	kcal g
10	金		麦ごはん	厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物 ヨーグルト	厚揚げ てんぷら	ヨーグルト	いんげん	れんこん しいたけ 切り干し大根 きゅうり	さといも さとう 麦		843 29.1	kcal g
13	月		ごはん	豚汁 さばの塩焼き おひたし	厚揚げ 麦みそ さばの塩焼き		葉ねぎ こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ	じゃがいも さとう		771 29.9	kcal g
14	火		米粉パン	ちゃんぽん 大豆といりこの佃煮 ミニトマト	赤かまぼこ てんぷら ポイル大豆	いりこ	葉ねぎ ミニトマト	キャベツ もやし	ちゃんぽんめん かたくり粉 さとう	油 ごま	769 38.5	kcal g
15	水		ごはん	豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル バナナ	ミートボール 豆腐 かまぼこ		チンゲン菜	もやし きゅうり バナナ	さとう かたくり粉	油 ごま油	817 28.9	kcal g
16	木		はいが パン	じゃがいものウインナー煮 コールスローサラダ 角チーズ	ウインナー	角チーズ	いんげん	しめじ キャベツ	じゃがいも さとう	油	782 28.3	kcal g
17	金		ひじき ごはん	けんちん汁 厚焼き卵 かおりあえ	刻み揚げ 豆腐 厚焼き卵	干しひじき	グリーンピース 葉ねぎ 青じそ	だいこん ごぼう きゅうり	さとう さといも	油	744 28.1	kcal g
20	月		ごはん	わかめスープ チンジャオロースー	トビロール 豆腐	わかめ	ピーマン 赤ピーマン	もやし えりんぎ しょうが	かたくり粉 さとう	ごま 油	759 33.8	kcal g
21	火		パーカー ハウス パン	パンプキンポタージュ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ミックスビーンズ ハンバーグ		かぼちゃ	キャベツ	ポタージュベース さとう	油	890 38.2	kcal g
22	水		麦ごはん	中華どんぶり いんげんの炒め煮	かまぼこ うすらの卵 てんぷら ツナ	いんげん	しいたけ はくさい ヤングコーン	さとう かたくり粉	油		757 29.4	kcal g
23	木		食パン	千切り野菜のスープ ししゃも磯辺フリッター 塩もみきゅうり いちごジャム		ししゃも 磯辺フリッター		レタス コーン きゅうり	いちごジャム	油	778 28.6	kcal g
24	金		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ 冷凍みかん	合挽肉 てんぷら		いんげん こまつな	もやし 冷凍みかん こんにゃく	じゃがいも さとう	油 ごま	809 26.0	kcal g
27	月		麦ごはん	ポークカレー 昆布サラダ パイン		ふえる昆布		キャベツ きゅうり パイン	じゃがいも カレーウ 麦 さとう	油	827 22.1	kcal g
28	火		コッパン	五目うどん しらす干し入りソテー	かまぼこ 油揚げ 卵そぼろ	しらす干し	葉ねぎ ほうれん草	ごぼう キャベツ	うどんめん	油	738 32.1	kcal g
29	水		ごはん	みそ汁 いわしのしょうが煮 きんぴら	てんぷら 麦みそ 豆腐 いわしのしょうが煮		葉ねぎ	なす ごぼう こんにゃく	さといも さとう	油 ごま	795 27.8	kcal g
30	木		食パン	ミネストローネ チーズポテト	ポイル大豆	ダイスチーズ	トマト パセリ	キャベツ	じゃがいも	油	740 30.8	kcal g
中学生基準											820 30.0	kcal g

【今月の献立について】

4～10日・・・「歯と口の健康週間」です。カルシウムを多く含む食材や
しっかり噛んで食べる食材を使っています。

6日・・・新献立の「自転車飯」です。雲仙市の郷土料理でいりこが入った
炊き込みご飯です。

24日・・・長崎でとれたみかんを冷凍しています。



今月の食材

● 佐世保産の食材

きゅうり、パセリ、なす、かぼちゃ

● 長崎県産の食材

にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ねぎ、ミニトマト、キャベツ

※精白米、牛乳は佐世保産のものを使用しています。

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。