

平成28年

7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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 - たんぱく質
1 金	ごはん 牛乳 はるさめじる きびなごのてんぷら だいすとはじきのいりに	ぶたにく とりひきにく だいす	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら	613 kcal 22.6g
4 月	くろざとうパン 牛乳 パンブキンポターージュ オムレツ フレンチサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら	620 kcal 28.4g
5 火	ごはん 牛乳 とうがんのみそしる さんまのうめに きりほしだいこんのもの	さんま あつあげ さつまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ とうがん きりほしだいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	629 kcal 20.7g
6 水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのソテー チョコジャム	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら チョコジャム	627 kcal 24.9g
7 木	えだまめごはん 牛乳 うおそうめんじる コロッケ しおもみきゅうり ミニぶどうゼリー	うおそうめん コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり えだまめ	ごはん ゼリー	あぶら	629 kcal 18.9g
8 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル すいか	あいひきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり すいか	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ラーゆ	652 kcal 23.1g
11 月	コッペパン 牛乳 コンソメスープ しいらのトマトソースあえ かくチーズ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン トマトかん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	601 kcal 29.8g
12 火	ツナそぼろごはん 牛乳 (むぎごはん) やさいわん	ツナ とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが グリーンピース はくさい ごぼう	ごはん むぎ さとう	いりごま	617 kcal 24.5g
13 水	たまごパン 牛乳 あおじそスパゲティ ドレッシングサラダ パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン パイン	パン スパゲティ さとう	あぶら	636 kcal 25.9g
14 木	ごはん 牛乳 つみれじる とうふチャンプルー オレンジ	トビウオだんご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ なら	たまねぎ にかうり オレンジ	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら	624 kcal 26.5g
15 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ごますあえ	ぶたひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ 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	648 kcal 20.3g
18 月	うみ の ひ							
19 火	むぎごはん 牛乳 なつやさいかレー じゃこサラダ れいとうみかん	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん アスパラガス かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ みかん りんごピューレ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	660 kcal 20.2g
20 水	コッペパン 牛乳 やしそば くきわかめのすのもの(きんしたまご) やさいジュース	ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり やしさいジュース	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら	610 kcal 24.9g

★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。

じょうず すいぶんほきゅう こころ
上手な水分補給を心がけましょう

あせ なつば
汗をたくさんかく夏場は、こまめな
すいぶん ほきゅう たいせつ みず むぎらや
水分 補給が大切です。水や麦茶などを
じゆんぴ うんどう たいりょうあせ
準備しましょう。運動などで大量に汗をかく
とき あせ いっしょ なが で
時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを
ほきゅう
補給するため、うす
薄めたスポーツドリンクを
の くふう ひつよう
飲むなどの工夫も必要です。
じょうず すいぶん ほきゅう あつ なつ
上手な水分 補給で、暑い夏を
げんき す
元気に過ごしましょう！



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・かぼちゃ・とうがん・にかうり・しいら
- ★長崎県産：じゃがいも・きゅうり・ねぎ・エリンギ・すいか
えのきたけ・わかめ・ひじき・くきわかめ
- ★7日は七夕のメニューです。天の川に見立てた「魚そうめん汁」を予定しています。
- ★11日は新メニュー「しいらのトマトソースあえ」です。お楽しみに！

毎月19日は食育の日
地域の食材をたくさん使います



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材料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1	金	ごはん 牛乳 春雨汁 きびなごの天ぷら 大豆とひじきの炒り煮	ぶたにく とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら	775 kcal 27.8g
4	月	黒砂糖パン 牛乳 パンフキンポタージュ オムレツ フレンチサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら	778 kcal 34.5g
5	火	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 さんまの梅煮 切り干し大根の煮物	さんま あつあげ さつまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ とうがん きりぼしだいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	823 kcal 26.6g
6	水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのソテー チョコジャム	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら チョコジャム	766 kcal 30.4g
7	木	枝豆ごはん 牛乳 魚そうめん汁 コロッケ 塩もみきゅうり ミニぶどうゼリー	うおそうめん コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり えだまめ	ごはん ゼリー	あぶら	792 kcal 23.0g
8	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル すいか	あいびきにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり すいか	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ラーゆ	821 kcal 28.1g
11	月	コッペパン 牛乳 コンソメスープ しいらのトマトソースあえ 角チーズ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマントマトかん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら	743 kcal 36.8g
12	火	ツナそぼろごはん 牛乳 (麦ごはん) 野菜わん	ツナ とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが グリーンピース はくさい ごぼう	ごはん むぎ さとう	いりごま	779 kcal 29.7g
13	水	卵パン 牛乳 青じそスパゲティ ドレッシングサラダ パイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン パイン	パン スパゲティ さとう	あぶら	798 kcal 32.4g
14	木	ごはん 牛乳 つみれ汁 豆腐チャンプルー オレンジ	トビウオだんご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ なら	たまねぎ ながうり オレンジ	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら	785 kcal 32.4g
15	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごますあえ	ぶたひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ 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	820 kcal 24.7g
18	月	海 の 日							
19	火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー じゃこサラダ 冷凍みかん	とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん アスパラガス かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ みかん りんごピューレ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	833 kcal 24.3g
20	水	コッペパン 牛乳 焼きそば 荳わかめの酢の物(錦糸卵) 野菜ジュース	ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり やさいジュース	パン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら	754 kcal 28.2g

★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。

上手な水分補給を心がけましょう

汗をたくさんかく夏場は、こまめな水分補給が大切です。水や麦茶などを準備しましょう。運動などで大量に汗をかく時には、汗と一緒に流れ出るミネラルを補給するため、薄めたスポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。

上手な水分補給で、暑い夏を元気に過ごしましょう！



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・かぼちゃ・とうがん・ながうり・しいら
- ★長崎県産：じゃがいも・きゅうり・ねぎ・エリンギ・すいか
えのきたけ・わかめ・ひじき・くきわかめ

★7日は七夕のメニューです。天の川に見立てた「魚そうめん汁」を予定しています。

★11日は新メニュー「しいらのトマトソースあえ」です。お楽しみに！

毎月19日は食育の日
地域の食材をたくさん使います

