平成２９年５月　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日 曜日	主食	献立名	血や肉になるもの(赤) 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整えるもの(緑) 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になるもの(黄) 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	熱量 kcal たんぱく質 g 小
1 月	五目ごはん	牛乳　若竹汁　肉しゅうまい 塩もみきゅうり　かしわもち	鶏肉 ポークしゅうまい かまぼこ　豆腐	牛乳 干しわかめ	いんげん	えのきたけ ごぼう　たけのこ　きゅうり	砂糖 かしわもち		614 24.1
2 火	コッペパン	牛乳　じゃがいものウインナー煮 オムレツ　キャベツのソテー	ポークビッツ プレーンオムレツ	牛乳		えだまめ キャベツ　もやし	砂糖 じゃがいも	油	663 28.1
8 月	チキンカレー （麦ごはん）	牛乳　フレンチサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	にんにく きゅうり　コーン　オレンジ	麦　砂糖 じゃがいも　カレールウ	油	654 19.0
9 火	黒砂糖パン	牛乳　やきそば ごまドレッシングあえ	豚肉　てんぷら かまぼこ	牛乳	ほうれん草	キャベツ もやし　だいこん	砂糖 ちゃんぽんめん	油　ごま ごま油	568 23.8
10 水	ごはん	牛乳　豚汁 ししゃも磯辺フリッター　おひたし	豚肉　厚揚げ　麦みそ ししゃも磯辺フリッター	牛乳	葉ねぎ	ごぼう　きゅうり こんにゃく　しょうが　もやし	砂糖 さといも	油	692 24.4
11 木	食パン	牛乳　ミネストローネ チーズポテト	鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	パセリ トマト	 キャベツ	 じゃがいも	油	599 24.6
12 金	ごはん	牛乳　わかめスープ 八宝菜	豆腐　卵 豚肉　てんぷら　かまぼこ	牛乳 干しわかめ		ヤングコーン えのきたけ　はくさい	砂糖 でん粉	油	596 24.3
15 月	グリンピースごはん	牛乳　すまし汁 さんまの塩焼き　れんこんのきんぴら	豆腐　豚肉 さんまの塩焼き	牛乳	小松菜	グリンピース だいこん　れんこん　こんにゃく	砂糖	油 ごま	630 26.7
16 火	レーズンパン	牛乳　和風スパゲティ 昆布サラダ	ツナ	牛乳 昆布	ほうれん草	きゅうり しめじ　キャベツ	砂糖 スパゲティ	油	602 23.2
17 水	麦ごはん	牛乳　じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵　ゆかりあえ	豚肉　てんぷら 厚焼き卵	牛乳	赤じそ	えだまめ こんにゃく　はくさい	砂糖 じゃがいも　麦	油	674 25.1
18 木	コッペパン	牛乳　ごぼうのポタージュ 野菜ソテー　ミニゼリー	鶏肉　白いんげん豆 ウインナー	牛乳	小松菜	キャベツ ごぼう　コーン	ゼリー じゃがいも	油	636 24.0
19 金	ごはん	牛乳　みそ汁 魚の甘酢あんかけ　吉井メロン	豆腐　さば 麦みそ	牛乳	ピーマン 葉ねぎ	メロン なす　えのきたけ	砂糖	油	706 26.2
22 月	ごはん	牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル　オレンジ	豚肉　赤みそ 厚揚げ	牛乳	にら	なす　オレンジ　もやし しょうが　にんにく　きゅうり	砂糖 でん粉	油　ごま油 ラー油	672 23.9
23 火	食パン	牛乳　チンゲン菜のスープ かぼちゃのコロッケ　塩もみキャベツ	おさかなボール	牛乳	チンゲン菜 かぼちゃひき肉フライ	キャベツ コーン		油	614 22.2
24 水	豚丼 （麦ごはん）	牛乳　大根のおひたし	卵　豚肉 かまぼこ	牛乳	いんげん ほうれん草	だいこん はくさい　こんにゃく	麦 砂糖　でん粉	油	618 24.2
25 木	コッペパン	牛乳　ポークビーンズ コールスローサラダ　棒チーズ	豚肉　大豆	牛乳 チーズ	トマト	 キャベツ　コーン	砂糖 じゃがいも	油	668 28.5
26 金	ごはん	牛乳　春雨汁 さばの塩焼き　ひじきの炒り煮	鶏肉　油揚げ さばの塩焼き	牛乳 ひじき	小松菜	えだまめ	砂糖 春雨	油	597 27.8
29 月	ごはん	牛乳　筑前煮 酢の物（別：しらす干し）	鶏肉　厚揚げ ちくわ	牛乳 しらす干し	いんげん	ごぼう　だいこん　きゅうり こんにゃく　れんこん	砂糖 さといも	油	626 21.1
30 火	卵パン	牛乳　カレーうどん おかか炒め　バナナ	鶏肉　てんぷら かつお節	牛乳	葉ねぎ	バナナ キャベツ　もやし	カレールウ 生めん	油	619 24.9
31 水	ごはん	牛乳　野菜わん いわしのトマト煮　いんげんのごまあえ	鶏肉　豆腐 いわしのトマト煮	牛乳	いんげん ほうれん草	コーン だいこん　はくさい	砂糖	ごま	593 22.8
									平均値 632 24.4
									摂取基準値 640 24.0

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※時期や天候などにより変更が生じることがあります。

5月の献立について

☆5月5日の「こどもの日」の行事食として、5月1日に「かしわもち」「五目ごはん」「若竹汁」を実施します。
☆季節の食材を生かして、１５日に「グリンピースごはん」を実施します。また、季節の果物として、１９日に佐世保産の「吉井メロン」を実施します。
☆１９日の「食育の日」には、佐世保産の「なす」を使用したみそ汁、「吉井メロン」、長崎県産の「さば」を使用した魚の甘酢あんかけを実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、パセリ、なすび、グリンピース、吉井メロン
長崎県産：人参、キャベツ、じゃがいも、はくさい、ねぎ、だいこん、えのきたけ、生しいたけ

平成２９年５月　学校給食献立表

佐世保市立Cブロック中学校

日 曜日	主食	献立名	血や肉になるもの(赤) 1群（たんぱく質）	 2群（無機質）	体の調子を整えるもの(緑) 3群（カロテン）	 4群（ビタミンC）	熱や力になるもの(黄) 5群（炭水化物）	 6群（脂質）	エネルギー kcal たんぱく質 g 中
1 月	五目ごはん	牛乳　若竹汁　肉しゅうまい 塩もみきゅうり　かしわもち	鶏肉 ポークしゅうまい かまぼこ　豆腐	牛乳 干しわかめ	いんげん	えのきたけ ごぼう　たけのこ　きゅうり	砂糖 かしわもち		779 29.7
2 火	コッペパン	牛乳　じゃがいものウインナー煮 オムレツ　キャベツのソテー	ポークビッツ プレーンオムレツ	牛乳		えだまめ キャベツ　もやし	砂糖 じゃがいも	油	814 34.1
8 月	チキンカレー （麦ごはん）	牛乳　フレンチサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	にんにく きゅうり　コーン　オレンジ	麦　砂糖 じゃがいも	油 カレールウ	828 23.1
9 火	黒砂糖パン	牛乳　やきそば ごまドレッシングあえ	豚肉　てんぷら かまぼこ	牛乳	ほうれん草	キャベツ もやし　だいこん	砂糖 ちゃんぽんめん	油　ごま ごま油	761 30.5
10 水	ごはん	牛乳　豚汁 ししゃも磯辺フリッター　おひたし	豚肉　厚揚げ　麩みそ ししゃも磯辺フリッター	牛乳	葉ねぎ	ごぼう　きゅうり こんにゃく　しょうが　もやし	砂糖 さといも	油	902 30.5
11 木	食パン	牛乳　ミネストローネ チーズポテト	鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	パセリ ダイストマト	 キャベツ	 じゃがいも	油	747 30.9
12 金	ごはん	牛乳　わかめスープ 八宝菜	豆腐　卵 豚肉　てんぷら　かまぼこ	牛乳 干しわかめ		ヤングコーン えのきたけ　はくさい	砂糖 でん粉	油	822 34.1
15 月	グリンピースごはん	牛乳　すまし汁 さんまの塩焼き　れんこんのきんぴら	豆腐　豚肉 さんまの塩焼き	牛乳	小松菜	グリンピース だいこん　れんこん　こんにゃく	砂糖	油 ごま	796 32.5
16 火	レーズンパン	牛乳　和風スパゲティ 昆布サラダ	ツナ	牛乳 昆布	ほうれん草	きゅうり しめじ　キャベツ	砂糖 スパゲティ	油	812 30.2
17 水	麦ごはん	牛乳　じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵　ゆかりあえ	豚肉　てんぷら 厚焼き卵	牛乳	赤じそ	えだまめ こんにゃく　はくさい	砂糖 じゃがいも　麦	油	836 29.3
18 木	コッペパン	牛乳　ごぼうのポタージュ 野菜ソテー　ミニゼリー	鶏肉　白いんげん豆 スライスウインナー	牛乳	小松菜	キャベツ ごぼう　コーン	ゼリー じゃがいも	油	781 29.0
19 金	ごはん	牛乳　みそ汁 魚の甘酢あんかけ　吉井メロン	豆腐　さば 麦みそ	牛乳	ピーマン 葉ねぎ	メロン なす　えのきたけ	砂糖	油	889 31.7
22 月	ごはん	牛乳　チャーシャン豆腐 もやしときゅうりのナムル　オレンジ	豚肉　赤みそ 絹厚揚げ	牛乳	にら	なす　オレンジ　もやし しょうが　にんにく　きゅうり	砂糖 でん粉	油　ごま油 ラー油	848 29.4
23 火	食パン	牛乳　チンゲン菜のスープ かぼちゃのコロッケ　塩もみキャベツ	おさかなボール	牛乳	チンゲン菜 かぼちゃひき肉フライ	キャベツ コーン		油	780 27.2
24 水	豚丼 （麦ごはん）	牛乳　大根のおひたし	卵　豚肉 かまぼこ	牛乳	いんげん ほうれん草	だいこん はくさい　こんにゃく	麦 砂糖　でん粉	油	781 29.4
25 木	コッペパン	牛乳　ポークビーンズ コールスローサラダ　棒チーズ	豚肉　大豆	牛乳 チーズ	トマト	 キャベツ　コーン	砂糖 じゃがいも	油	809 34.1
26 金	ごはん	牛乳　春雨汁 さばの塩焼き　ひじきの炒り煮	鶏肉　刻み揚げ さばの塩焼き	牛乳 ひじき	小松菜	えだまめ	砂糖 春雨	油	732 31
29 月	ごはん	牛乳　筑前煮 酢の物（別：しらす干し）	鶏肉　絹厚揚げ ちくわ	牛乳 しらす干し	いんげん	ごぼう　だいこん　きゅうり こんにゃく　れんこん	砂糖 さといも	油	792 25.6
30 火	卵パン	牛乳　カレーうどん おかか炒め　バナナ	鶏肉　てんぷら かつお節	牛乳	葉ねぎ	バナナ キャベツ　もやし	生めん	油 カレールウ	815 32.6
31 水	ごはん	牛乳　野菜わん いわしのトマト煮　いんげんのごまあえ	鶏肉　豆腐 いわしのトマト煮	牛乳	いんげん ほうれん草	コーン だいこん　はくさい	砂糖	ごま	749 27.7
									平均値 804 30.1
									摂取基準値 820 30.0

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※献立・食材は時期や天候などにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※時期や天候などにより変更が生じることがあります。

5月の献立について

☆5月5日の「こどもの日」の行事食として、5月1日に「かしわもち」「五目ごはん」若竹汁」を実施します。
☆季節の食材を生かして、１５日に「グリンピースごはん」を実施します。また、季節の果物として、１９日に佐世保産の「吉井メロン」を実施します。
☆１９日の「食育の日」には、佐世保産の「なす」を使用したみそ汁、「吉井メロン」、長崎県産の「さばを使用した魚の甘酢あんかけ」を実施します。

給食で使用する食材について

佐世保産：米、牛乳、きゅうり、パセリ、なすび、グリンピース、吉井メロン
長崎県産：人参、キャベツ、じゃがいも、はくさい
ねぎ、だいこん、えのきたけ、生しいたけ