平成２９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（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（木）	パインパン　ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ こまつな	たまねぎ　しめじ レモン もやし	パインパン スパゲティ さとう	あぶら	631 kcal 25.6g	かいそう
2（金）	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる おさかなコロッケ　こんぶサラダ	とうふ　あじ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	612 kcal 20.3g	にゅうせいひん
5（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ごもくうどん えだまめチャンプルー	とりにく　ぶたにく あぶらあげ かまぼこ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン うどん さとう	あぶら	600 kcal 25.9g	やさい
6（火）	こざかなチャーハン　ぎゅうにゅう チンゲンさいのスープ　ﾎﾟｰｸｼｭｳﾏｲ きゅうりのなんばんづけ	たまご　とりにく あつあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	599 kcal 24.2g	やさい
7（水）	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん　いかのてんぷら くきわかめのいために	とりにく　ぶたにく イカ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう インゲン	はくさい ごぼう しめじ	こめ さといも さとう	あぶら	684 kcal 24.3g	にゅうせいひん
8（木）	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ オムレツ　トマト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	ごぼう たまねぎ	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	607 kcal 28.1g	やさい
9（金）	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしときゅうりのナムル　パイン	あいびきにく 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 きゅうり　もやし パイン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	656 kcal 23.2g	にゅうせいひん
１２（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう ちゃんぽん りんかけだいず　ゆのきメロン	ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし メロン	コッペパン ちゃんぽんめん さとう　かたくりこ	あぶら	608 kcal 27.0g	さかな
１３（火）	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに きりぼしだいこんのすのもの	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん インゲン	ごぼう きりぼしだいこん　こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	638 kcal 22.0g	やさい
１４（水）	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる なすのみそに　オレンジ	とうふ　こめみそ おさかなボール あいびきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しいたけ　たまねぎ なす　えだまめ オレンジ	こめ さとう	あぶら	591 kcal 21.1g	いも
１５（木）	こめこパン　ぎゅうにゅう カレービーンズ コールスローサラダ　ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	627 kcal 27.1g	やさい
１６（金）	ひじきごはん　ぎゅうにゅう ぶたじる　あつやきたまご あまずキャベツ	とりにく　ぶたにく あぶらあげ　あつあげ むぎみそ　たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	だいこん　ごぼう しょうが　こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	647 kcal 28.0g	にゅうせいひん
１９（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう とうもろこしのｽｰﾌﾟ　しおもみきゅうり しいらのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰﾘｰｽ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	コーン　たまねぎ しょうが　りんご きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	610 kcal 30.3g	やさい
２０（火）	ごはん　ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに ごまずあえ	とうふ ミートボール さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	623 kcal 23.2g	やさい
２１（水）	むぎごはん　ぎゅうにゅう わかめスープ　チンジャオロースー れいとうおうとう	おさかなバスタ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　しょうが ヤングコーン　エリンギ れいとうおうとう	こめ むぎ さとう　かたくりこ	あぶら ごま	607 kcal 22.2g	たまご
２２（木）	ナン　ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　ぼうチーズ	とりにく　あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも	あぶら	590 kcal 29.5g	やさい
２３（金）	ごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる いわしのうめに　おひたし	とうふ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	ごぼう もやし こんにゃく	こめ さといも さとう		602 kcal 21.4g	やさい
２６（月）	はちみつパン　ぎゅうにゅう ﾚﾝｽﾞまめのｽｰﾌﾟ　ししゃもいそべﾌﾘｯﾀｰ やさいのカレーソテー	とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも	あぶら	603 kcal 25.0g	やさい
２７（火）	ハヤシライス　ぎゅうにゅう （むぎごはん） フレンチサラダ	ぎゅうにく	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 パイン	こめ むぎ さとう	あぶら	674 kcal 19.7g	にゅうせいひん
２８（水）	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる さばのしょうがに　きんぴら	さば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし しいたけ ごぼう	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	656 kcal 22.9g	やさい
２９（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポタージュ スコッチエッグ　ほうれんそうのソテー	とりにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	680 kcal 29.4g	かいそう
３０（金）	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに　オレンジ わかめときゅうりのすのもの	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	639 kcal 21.4g	やさい

＊献立や使用する食材は時季や天候、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）の値です。
＊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。
＊毎月１９日は食育の日です。今月は、佐世保市産のほうれん草、たまねぎ、長崎県産のシイラ・きゅうりを使用する予定です。

6月4日~10日は

よくかむことは、歯の健康に役立つだけでなく、消化をよくしたり、脳の働きもよくすることにもつながります。

この週間は、かみごたえのある、ごぼうや豆、カルシウムがたくさん入った小魚や、厚揚げなどの食材を取り入れています。

学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》
精白米・煮干し・ほうれん草・パセリ・トマト・たまねぎ・柚木メロン
《長崎県産》
にんじん・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・ねぎ・しいたけ・エリンギ

平成２９年度　６月　学校給食献立予定表

佐世保市立Aブロック中学校

日（曜）	献立名	からだをつくる（赤） 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	熱や力になる（黄） 5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー / たんぱく質	家庭で食べてほしい食品
1（木）	パインパン　牛乳 青じそスパゲティ 小松菜サラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ こまつな	たまねぎ　しめじ レモン もやし	パインパン スパゲティ さとう	あぶら	850 kcal 33.0g	かいそう
2（金）	ごはん　牛乳 みそ汁 お魚コロッケ　昆布サラダ	とうふ　あじ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	793 kcal 25.6g	にゅうせいひん
5（月）	コッペパン　牛乳 五目うどん 枝豆チャンプルー	とりにく　ぶたにく あぶらあげ かまぼこ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン うどん さとう	あぶら	787 kcal 33.3g	やさい
6（火）	小魚チャーハン　牛乳 チンゲン菜のスープ　ﾎﾟｰｸｼｭｳﾏｲ きゅうりの南蛮漬け	たまご　とりにく あつあげ ポークシュウマイ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	753 kcal 30.5g	やさい
7（水）	ごはん　牛乳 野菜わん　いかの天ぷら 茎わかめの炒め煮	とりにく　ぶたにく イカ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう インゲン	はくさい ごぼう しめじ	こめ さといも さとう	あぶら	819 kcal 27.7g	にゅうせいひん
8（木）	黒砂糖パン　牛乳 ごぼうのクリームスープ オムレツ　トマト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	ごぼう たまねぎ	くろざとうパン じゃがいも	あぶら	797 kcal 35.2g	やさい
9（金）	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル　パイン	あいびきにく 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 きゅうり　もやし パイン	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	824 kcal 28.3g	にゅうせいひん
12（月）	コッペパン　牛乳 ちゃんぽん りんかけ大豆　柚木メロン	ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　キャベツ もやし メロン	コッペパン ちゃんぽんめん さとう　かたくりこ	あぶら	756 kcal 33.0g	さかな
13（火）	ごはん　牛乳 五目煮 切干大根の酢の物	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん インゲン	ごぼう きりぼしだいこん　こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	812 kcal 27.1g	やさい
14（水）	ごはん　牛乳 すまし汁 なすのみそ煮　オレンジ	とうふ　こめみそ おさかなボール あいびきにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しいたけ　たまねぎ なす　えだまめ オレンジ	こめ さとう	あぶら	754 kcal 26.1g	いも
15（木）	米粉パン　牛乳 カレービーンズ コールスローサラダ　ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	815 kcal 34.9g	やさい
16（金）	ひじきごはん　牛乳 豚汁　厚焼き卵 甘酢キャベツ	とりにく　ぶたにく あぶらあげ　あつあげ むぎみそ　たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	だいこん　ごぼう しょうが　こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	821 kcal 34.0g	にゅうせいひん
19（月）	コッペパン　牛乳 とうもろこしのｽｰﾌﾟ　塩もみきゅうり しいらのﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰﾘｰｽ　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	とりにく しいら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	コーン　たまねぎ しょうが　りんご きゅうり	コッペパン さとう ブルーベリージャム	あぶら	772 kcal 37.3g	やさい
20（火）	ごはん　牛乳 豆腐の中華煮 ごま酢あえ	とうふ ミートボール さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	786 kcal 28.2g	やさい
21（水）	麦ごはん　牛乳 わかめスープ　チンジャオロースー 冷凍黄桃	おさかなパスタ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　しょうが ヤングコーン　エリンギ れいとうおうとう	こめ むぎ さとう　かたくりこ	あぶら ごま	757 kcal 26.9g	たまご
22（木）	ナン　牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー　棒チーズ	とりにく　あいびきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ	ナン じゃがいも	あぶら	734 kcal 36.2g	やさい
23（金）	ごはん　牛乳 けんちん汁 いわしの梅煮　おひたし	とうふ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	ごぼう もやし こんにゃく	こめ さといも さとう		755 kcal 25.6g	やさい
26（月）	はちみつパン　牛乳 レンズ豆のスープ　ししゃも磯辺ﾌﾘｯﾀｰ 野菜のカレーソテー	とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ	はちみつパン じゃがいも	あぶら	836 kcal 33.4g	やさい
27（火）	ハヤシライス　牛乳 （麦ごはん） フレンチサラダ	ぎゅうにく	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 パイン	こめ むぎ さとう	あぶら	856 kcal 24.2g	にゅうせいひん
28（水）	ごはん　牛乳 春雨汁 さばの生姜煮　きんぴら	さば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ　もやし しいたけ ごぼう	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま	847 kcal 28.9g	やさい
29（木）	コッペパン　牛乳 コーンポタージュ スコッチエッグ　ほうれん草のソテー	とりにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	814 kcal 34.0g	かいそう
30（金）	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮　オレンジ わかめときゅうりの酢の物	あいびきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ きゅうり オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	805 kcal 26.0g	やさい

＊献立や使用する食材は時季や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

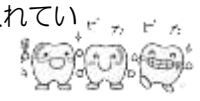
＊学校給食では、地産地消に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

＊毎月１９日は食育の日です。今月は、佐世保市産のほうれん草、たまねぎ、長崎県産のシイラ・きゅうりを使用する予定です。

6月4日~10日は

よくかむことは、歯の健康に役立つだけでなく、消化をよくしたり、脳の働きもよくすることにもつながります。

この週間は、かみごたえのある、ごぼうや豆、カルシウムがたくさん入った小魚や、厚揚げなどの食材を取り入れています。



学校でも、様々な食育の取組が行われています。ご家庭でも、身近な食育に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

《佐世保市産》

精白米・煮干し・ほうれん草・パセリ・トマト・たまねぎ・柚木メロン

《長 崎 県 産》

にんじん・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・ねぎ・しいたけ・エリンギ