平成２９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 エネルギー / たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	ごはん　ぎゅうにゅう やさいわん さんまのゆずみそに　おひたし	とりにく さんま あつあげ やきちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう　キャベツ	ごはん さとう		610 kcal 25.0
2	金	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに こんぶサラダ	とりひきにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ　キャベツ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	611 kcal 20.0
5	月	コッペパン　ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ ししゃもフライ　ブロッコリーサラダ　かくチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　はくさい コーン　きゅうり	パン さとう	あぶら	608 kcal 26.8
6	火	こざかなチャーハン　ぎゅうにゅう すましじる あつやきたまご　かおりあえ	ぶたにく かまぼこ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ　キャベツ	ごはん　むぎ	あぶら	596 kcal 24.9
7	水	コッペパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュスープ こまつなのソテー　りんごジャム	とりにく しろはなまめ ミニウインナー	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　もやし	パン じゃがいも ジャム	あぶら	605 kcal 24.3
8	木	ごはん　ぎゅうにゅう ごもくに ごまずあえ　オレンジ	とりにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく　もやし きゅうり　オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	633 kcal 21.5
9	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりごぼうじる さばのしおやき　くきわかめのいために	とりにく あぶらあげ さば 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　こんにゃく ごぼう	ごはん さとう	あぶら	622 kcal 31.1
12	月	くろざとうパン　ぎゅうにゅう タイピーエン あじすりみフライ　しおもみきゅうり	ぶたにく　あじ やきちくわ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	パン はるさめ	あぶら	617 kcal 27.2
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに じゃこサラダ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり	ごはん さといも さとう	あぶら	629 kcal 22.2
14	水	しょくパン　ぎゅうにゅう コンソメスープ チリコンカーン　メロン	とりにく ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン メロン	パン マカロニ	あぶら	616 kcal 28.6
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう ひょっつるのすいもの いわしのしょうがに　やさいのおかかいため	とりにく とうふ いわし かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　キャベツ	ごはん		605 kcal 23.2
16	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ビビンバ(やきにく・ナムル・きんしたまご) つみれスープ	ぶたにく たまご トビウオだんご とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ　しょうが もやし　えのきたけ	ごはん　むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	621 kcal 27.8
19	月	こめこパン　ぎゅうにゅう ごぼうのポタージュ ドレッシングサラダ　れいとうみかん	とりにく だいず	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ ごぼう　コーン みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	605 kcal 26.9
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう みそしる ちくわのいそべあげ　いんげんのサッとに	とりにく ちくわ ツナ　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　はくさい しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	638 kcal 24.8
21	水	コッペパン　ぎゅうにゅう やきそば ぎょうざ　ゆかりあえ	ぶたにく やきちくわ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	パン　ちゃんぽん	あぶら	632 kcal 26.4
22	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス ほうれんそうのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ グリンピース	ごはん　むぎ さとう	あぶら	610 kcal 18.8
23	金	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ もやしのナムル	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　しょうが もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	656 kcal 23.9
26	月	コッペパン　ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ コールスローサラダ　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　キャベツ パイン	パン スパゲティ さとう	あぶら	647 kcal 24.2
27	火	ごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのスープ オムレツ　えだまめチャンプルー	とりにく ぶたにく かつおぶし たまご こうやどうふ だいたら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ えだまめ	ごはん さとう	あぶら	650 kcal 28.0
28	水	パーカーハウスパン　ぎゅうにゅう わんたんじる てりやきパティ　ゆでキャベツ　バナナ	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし キャベツ　バナナ	パン ワンタン		600 kcal 28.2
29	木	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかに はるさめサラダ　こざかな	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん いんげん	たまねぎ　こんにゃく きゅうり	ごはん じゃがいも さとう　はるさめ	あぶら ごまあぶら	653 kcal 23.2
30	金	ひじきごはん　ぎゅうにゅう けんちんじる ぶりのフライ　あまずあえ	あぶらあげ とうふ ぶり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ　もやし ごぼう	ごはん さといも さとう	あぶら	634 kcal 21.0

★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日は「歯と口の健康週間」です

永久歯は、一生涯使い続けていくものです。年齢を重ねても丈夫な自分の歯で食べ続けられるよう、よくかんで食べたりかみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

かみごたえのある食材
ごぼう、大豆、海そう類、いりこ　など

カルシウム豊富な食材
牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐
など

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・きゅうり・パセリ・メロン

★長崎県産：じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい・ねぎ・エリンギ・ひじき

★「歯と口の健康週間」には、噛みごたえのある食材やカルシウムの多い食材を取り入れています。

★２７日は新メニュー「枝豆チャンプルー」です。お楽しみに！

毎月19日は食育の日

平成２９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 エネルギー / たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	ごはん　牛乳 野菜わん さんまのゆずみそ煮　おひたし	鶏肉　さんま 厚揚げ 焼きちくわ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ　白菜 ごぼう　キャベツ	ごはん 砂糖		799 kcal 32.7
2	金	ごはん　牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 昆布サラダ	鶏ひき肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ　キャベツ つきこんにゃく	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま油	774 kcal 24.4
5	月	コッペパン　牛乳 とうもろこしのスープ ししゃもフライ　ブロッコリーサラダ　角チーズ	鶏肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　白菜 コーン　きゅうり	パン 砂糖	油	775 kcal 33.5
6	火	小魚チャーハン　牛乳 すまし汁 厚焼き卵　かおりあえ　ピーチゼリー	豚肉 かまぼこ 卵　豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン ねぎ	玉ねぎ　キャベツ	ごはん　麦 ゼリー	油	753 kcal 30.1
7	水	コッペパン　牛乳 豆のポタージュスープ 小松菜のソテー　りんごジャム	鶏肉 白花豆 ミニウインナー	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ　もやし	パン じゃが芋 ジャム	油	759 kcal 30.0
8	木	ごはん　牛乳 五目煮 ごま酢あえ　オレンジ	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	こんにゃく　もやし きゅうり　オレンジ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 いりごま	797 kcal 25.9
9	金	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 さばの塩焼き　茎わかめの炒め煮	鶏肉 油揚げ　さば 豚肉　さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ いんげん	玉ねぎ　こんにゃく ごぼう	ごはん 砂糖	油	765 kcal 35.2
12	月	黒砂糖パン　牛乳 タイピーエン あじすり身フライ　塩もみきゅうり	豚肉 焼きちくわ あじ　うずらの卵	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	パン 春雨	油	814 kcal 33.9
13	火	ごはん　牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 じゃこサラダ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん いんげん	玉ねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり	ごはん 里いも 砂糖	油	796 kcal 26.9
14	水	食パン　牛乳 コンソメスープ チリコンカーン　メロン	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ　コーン メロン	パン マカロニ	油	759 kcal 35.0
15	木	ごはん　牛乳 ひょっつるの吸い物 いわしの生姜煮　野菜のおかか炒め	鶏肉　豆腐 いわし かつお節 かまぼこ	牛乳 ひょっつる	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ　キャベツ	ごはん		757 kcal 28.0
16	金	麦ごはん　牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル・錦糸卵) つみれスープ	豚肉　卵 トビウオだんご 豆腐　米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ　しょうが もやし　えのきたけ	ごはん　麦 砂糖	油 ごま油 ごま	784 kcal 34.2
19	月	米粉パン　牛乳 ごぼうのポタージュ ドレッシングサラダ　冷凍みかん	鶏肉 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん	玉ねぎ　キャベツ ごぼう　コーン みかん	パン じゃがいも 砂糖	油	751 kcal 33.3
20	火	ごはん　牛乳 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ　いんげんのサッと煮	鶏肉 ちくわ ツナ　麦みそ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ　白菜 しょうが	ごはん じゃが芋 砂糖	油	782 kcal 28.5
21	水	コッペパン　牛乳 焼きそば ぎょうざ　ゆかりあえ	豚肉 焼きちくわ ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	パン　ちゃんぽん	油	773 kcal 32.1
22	木	麦ごはん　牛乳 ハヤシライス ほうれん草のサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ　しめじ グリンピース	ごはん　麦 砂糖	油	772 kcal 22.7
23	金	ごはん　牛乳 チャーシャン豆腐 もやしのナムル	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ　しょうが もやし	ごはん 砂糖 片くり粉	油 ごま油	829 kcal 29.3
26	月	コッペパン　牛乳 青じそスパゲティ コールスローサラダ　パイン	豚肉	牛乳	にんじん 青じそ	玉ねぎ　キャベツ パイン	パン スパゲティ 砂糖	油	765 kcal 28.5
27	火	ごはん　牛乳 高野豆腐のスープ オムレツ　枝豆チャンプルー	鶏肉　豚肉 かつお節 高野豆腐　卵 たい,たらつみれ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ　キャベツ 枝豆	ごはん 砂糖	油	814 kcal 33.9
28	水	バーカーハウスパン　牛乳 わんたん汁 照り焼きパティ　ゆでキャベツ　バナナ	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ　もやし キャベツ　バナナ	パン ワンタン		781 kcal 35.8
29	木	ごはん　牛乳 中華煮 春雨サラダ　一食小魚	鶏肉 厚揚げ	牛乳 いりこ	にんじん いんげん	玉ねぎ　こんにゃく きゅうり	ごはん じゃが芋　春雨 砂糖	油 ごま油	821 kcal 27.4
30	金	ひじきごはん　牛乳 けんちん汁 ぶりのフライ　甘酢あえ	油揚げ 豆腐　ぶり	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	玉ねぎ　もやし ごぼう	ごはん 里いも 砂糖	油	816 kcal 26.5

★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日は「歯と口の健康週間」です

永久歯は、一生涯使い続けていくものです。年齢を重ねても丈夫な自分の歯で食べ続けられるよう、よくかんで食べたりかみごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を食事に取り入れましょう。

かみごたえのある食材
ごぼう、大豆、海そう類、いりこ　など

カルシウム豊富な食材
牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐
など

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・きゅうり・パセリ・メロン
★長崎県産：じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさい・ねぎ・エリンギ・ひじき

★「歯と口の健康週間」には、噛みごたえのある食材やカルシウムの多い食材を取り入れています。
★２７日は新メニュー「枝豆チャンプルー」

毎月19日は