平成30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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal たんぱく質 g 小
1 火	食パン	牛乳　レンズ豆のスープ ポテトミートソース　オレンジ	鶏肉　豚肉 レンズ豆		ほうれん草 ピーマン トマト	キャベツ コーン　オレンジ	砂糖 じゃがいも	油	686 25.6
2 水	五目ごはん	牛乳　みそ汁 厚焼き卵　ゆかりあえ　かしわもち	ツナ　厚揚げ 麦みそ　厚焼き卵	チーズ	いんげん 葉ねぎ	ごぼう はくさい　きゅうり	砂糖 さといも かしわもち	油	655 24.7
7 月	チキンカレー （麦ごはん）	牛乳　しらす干し入りソテー グレープフルーツ	鶏肉	しらす干し	ほうれん草	キャベツ コーン　にんにく グレープフルーツ	麦 砂糖 じゃがいも	油	657 19.6
8 火	コッペパン	牛乳　ちゃんぽん 黒糖豆　角チーズ	豚肉　かまぼこ てんぷら　大豆	チーズ	葉ねぎ	キャベツ　もやし	黒砂糖 ちゃんぽんめん でんぷん	油	618 29.1
9 水	ごはん	牛乳　もずくのかきたま汁 魚フライ　塩もみきゅうり	鶏卵　豆腐 シイラ	もずく	葉ねぎ	生しいたけ　きゅうり	でんぷん 小麦粉	油	649 28.3
10 木	パーカーハウスパン	牛乳　ポテトとキャベツのスープ 照り焼きチキン　ごぼうサラダ　1食マヨネーズ	豚肉 照り焼きチキン			キャベツ ごぼう　きゅうり	砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	607 24.9
11 金	ごはん	牛乳　炒り豆腐 鮭の塩焼き　おひたし	鶏肉　豆腐 鮭の塩焼き		小松菜 チンゲン菜	エリンギ　はくさい	砂糖	油	620 29.9
14 月	グリンピースごはん	牛乳　わかたけ汁 ししゃもフライ　れんこんの炒め煮	豚肉 豆腐 油揚げ ししゃもフライ	わかめ		グリンピース たけのこ　れんこん えのきたけ	砂糖	油	623 22.6
15 火	食パン	牛乳　ごぼうのクリームスープ ほうれん草のソテー　いちごジャム	鶏肉 白いんげん豆		ほうれん草	ごぼう コーン キャベツ	小麦粉 じゃがいも ジャム	油 マーガリン	652 23.0
16 水	麦ごはん	牛乳　豚汁 さばの塩焼き　いんげんと春雨のごまあえ	豚肉　油揚げ 麦みそ　さばの塩焼き		葉ねぎ いんげん	はくさい　だいこん しょうが こんにゃく	麦　砂糖 さといも 春雨	ごま	632 25.6
17 木	コッペパン	牛乳　カレースパゲティ グリーンサラダ　吉井メロン	豚肉		ピーマン トマト アスパラ	しめじ　メロン キャベツ　きゅうり	砂糖 スパゲティ	油	652 24.5
18 金	ごはん	牛乳　じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物（別配缶：錦糸卵）ミニトマト	豚肉　てんぷら 錦糸卵	茎わかめ	アイコトマト	こんにゃく えだまめ　きゅうり	砂糖 じゃがいも	油 ごま油	644 21.2
21 月	ごはん	牛乳　野菜わん いわしの甘露煮　ひじきのみそ煮	鶏肉 豆腐 米みそ いわしの甘露煮	ひじき	ほうれん草	はくさい だいこん ごぼう　えのきたけ グリンピース　こんにゃく	砂糖	油	600 22.5
22 火	卵パン	牛乳　五目ビーフン ぎょうざ　ピリ辛きゅうり	豚肉　かまぼこ てんぷら ぎょうざ		ピーマン	キャベツ もやし　きゅうり	砂糖 ビーフン	油 ラー油 ごま油	623 25.7
23 水	豚丼 （麦ごはん）	牛乳　ちくわの磯辺揚げ 甘酢あえ	鶏卵　豚肉 高野豆腐 ちくわの磯辺揚げ		いんげん	こんにゃく はくさい　だいこん	麦 砂糖 でんぷん	油	716 30.1
24 木	コッペパン	牛乳　大豆のトマト煮 コールスローサラダ	鶏肉　大豆		トマト	キャベツ コーン	砂糖 じゃがいも	油	615 25.1
25 金	ごはん	牛乳　中華スープ 回鍋肉　アセロラゼリー	豚肉　豆腐 赤みそ　あじボール		葉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	もやし キャベツ しょうが にんにく	砂糖 春雨　でんぷん ゼリー	油	640 24.4
28 月	ごはん	牛乳　含め煮 さんまゆずみそ煮　昆布あえ	鶏肉　厚揚げ さんまゆずみそ煮	昆布	いんげん	れんこん　こんにゃく ごぼう 生しいたけ きゅうり	砂糖 さといも	油	675 26.5
29 火	パインパン	牛乳　かき揚げうどん 枝豆チャンプルー	鶏肉　豚肉 油揚げ かつお節	しらす干し	葉ねぎ	野菜かき揚げ キャベツ　えだまめ	砂糖 生めん	油	690 24.7
30 水	ビビンバ （麦ごはん）	牛乳　わかめスープ	牛肉　米みそ 豆腐　錦糸卵	わかめ	ほうれん草	しょうが にんにく もやし　えのきたけ	麦　砂糖	油 ごま	612 23.2
31 木	コッペパン	牛乳　コーンポタージュ 小松菜サラダ（別配缶：ツナ）冷凍みかん	鶏肉　ツナ 白いんげん豆		小松菜	コーン キャベツ レモン　冷凍みかん	砂糖 じゃがいも	油	685 27.9
									小学校 平均値 647 25.4
									摂取基準値 640 24.0

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2日に「かしわもち」を実施します。

○季節の食材を生かして、14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、17日に佐世保産の「吉井メロン」を実施します。

○18日の「食育の日」には、佐世保産の「きゅうり」を使用した茎わかめの酢の物、長崎県産の「じゃがいも」「にんじん」「たまねぎ」を使用したじゃがいものそぼろ煮、長崎県産の「アイコトマト」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・キャベツ・きゅうり・グリンピース・吉井メロン

長崎県産：にんじん・たまねぎ・しゃがいも・はくさい・葉ねぎ
だいこん・しょうが・えのきたけ・生しいたけ・しめじ
エリンギ・アイコトマト

平成30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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal たんぱく質 g 中
1 火	食パン	牛乳　レンズ豆のスープ ポテトミートソース　オレンジ	鶏肉　豚肉 レンズ豆		ほうれん草 ピーマン トマト	キャベツ コーン　オレンジ	砂糖 じゃがいも	油	848 30.9
2 水	五目ごはん	牛乳　みそ汁 厚焼き卵　ゆかりあえ　かしわもち	ツナ　厚揚げ 麦みそ　厚焼き卵	チーズ	いんげん 葉ねぎ	ごぼう はくさい　きゅうり	砂糖 さといも かしわもち	油	797 29.2
7 月	チキンカレー （麦ごはん）	牛乳　しらす干し入りソテー グレープフルーツ	鶏肉	しらす干し	ほうれん草	キャベツ コーン　にんにく グレープフルーツ	麦 砂糖 じゃがいも	油	829 23.7
8 火	コッペパン	牛乳　ちゃんぽん 黒糖豆　角チーズ	豚肉　かまぼこ てんぷら　大豆	チーズ	葉ねぎ	キャベツ　もやし	黒砂糖 ちゃんぽんめん でんぷん	油	820 37.7
9 水	ごはん	牛乳　もずくのかきたま汁 魚フライ　塩もみきゅうり	鶏卵　豆腐 シイラ	もずく	葉ねぎ	生しいたけ　きゅうり	でんぷん 小麦粉	油	820 34.6
10 木	パーカーハウスパン	牛乳　ポテトとキャベツのスープ 照り焼きチキン　ごぼうサラダ　1食マヨネーズ	豚肉 照り焼きチキン			キャベツ ごぼう　きゅうり	砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	848 33.8
11 金	ごはん	牛乳　炒り豆腐 鮭の塩焼き　おひたし	鶏肉　豆腐 鮭の塩焼き		小松菜 チンゲン菜	エリンギ　はくさい	砂糖	油	808 41.0
14 月	グリンピースごはん	牛乳　わかたけ汁 ししゃもフライ　れんこんの炒め煮	豚肉 豆腐 油揚げ ししゃもフライ	わかめ		グリンピース たけのこ　れんこん えのきたけ	砂糖	油	820 28.7
15 火	食パン	牛乳　ごぼうのクリームスープ ほうれん草のソテー　いちごジャム	鶏肉 白いんげん豆		ほうれん草	ごぼう コーン キャベツ	小麦粉 じゃがいも ジャム	油 マーガリン	807 27.7
16 水	麦ごはん	牛乳　豚汁 さばの塩焼き　いんげんと春雨のごまあえ	豚肉　油揚げ 麦みそ　さばの塩焼き		葉ねぎ いんげん	はくさい　だいこん しょうが こんにゃく	麦　砂糖 さといも 春雨	ごま	770 28.8
17 木	コッペパン	牛乳　カレースパゲティ グリーンサラダ　吉井メロン	豚肉		ピーマン トマト アスパラ	しめじ　メロン キャベツ　きゅうり	砂糖 スパゲティ	油	813 30.3
18 金	ごはん	牛乳　じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢の物（別配缶：錦糸卵）ミニトマト	豚肉　てんぷら 錦糸卵	茎わかめ	アイコトマト	こんにゃく えだまめ　きゅうり	砂糖 じゃがいも	油 ごま油	814 25.7
21 月	ごはん	牛乳　野菜わん いわしの甘露煮　ひじきのみそ煮	鶏肉 豆腐 米みそ いわしの甘露煮	ひじき	ほうれん草	はくさい だいこん ごぼう　えのきたけ グリンピース　こんにゃく	砂糖	油	752 27.3
22 火	卵パン	牛乳　五目ビーフン ぎょうざ　ピリ辛きゅうり	豚肉　かまぼこ てんぷら ぎょうざ		ピーマン	キャベツ もやし　きゅうり	砂糖 ビーフン	油 ラー油 ごま油	849 34.4
23 水	豚丼 （麦ごはん）	牛乳　ちくわの磯辺揚げ 甘酢あえ	鶏卵　豚肉 高野豆腐 ちくわの磯辺揚げ		いんげん	こんにゃく はくさい　だいこん	麦 砂糖 でんぷん	油	887 35.5
24 木	コッペパン	牛乳　大豆のトマト煮 コールスローサラダ	鶏肉　大豆		トマト	キャベツ コーン	砂糖 じゃがいも	油	755 30.6
25 金	ごはん	牛乳　中華スープ 回鍋肉　アセロラゼリー	豚肉　豆腐 赤みそ　あじボール		葉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	もやし キャベツ しょうが にんにく	砂糖 春雨　でんぷん ゼリー	油	801 29.8
28 月	ごはん	牛乳　含め煮 さんまゆずみそ煮　昆布あえ	鶏肉　厚揚げ さんまゆずみそ煮	昆布	いんげん	れんこん　こんにゃく ごぼう 生しいたけ きゅうり	砂糖 さといも	油	851 32.3
29 火	パインパン	牛乳　かき揚げうどん 枝豆チャンプルー	鶏肉　豚肉 油揚げ かつお節	しらす干し	葉ねぎ	野菜かき揚げ キャベツ　えだまめ	砂糖 生めん	油	895 31.8
30 水	ビビンバ （麦ごはん）	牛乳　わかめスープ	牛肉　米みそ 豆腐　錦糸卵	わかめ	ほうれん草	しょうが にんにく もやし　えのきたけ	麦　砂糖	油 ごま	774 28.3
31 木	コッペパン	牛乳　コーンポタージュ 小松菜サラダ（別配缶：ツナ）冷凍みかん	鶏肉　ツナ 白いんげん豆		小松菜	コーン キャベツ レモン　冷凍みかん	砂糖 じゃがいも	油	843 34.1

小学校
平均値
820 31.5
摂取基準値
820 30.0

5月の献立について

〇5月5日の「こどもの日」の行事食として、5月2日に「かしわもち」を実施します。

〇季節の食材を生かして、14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、17日に佐世保産の「吉井メロン」を実施します。

〇18日の「食育の日」には、佐世保産の「きゅうり」を使用した茎わかめの酢の物、長崎県産の「じゃがいも」「にんじん」「たまねぎ」を使用したじゃがいものそぼろ煮、長崎県産の「アイコトマト」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・キャベツ・きゅうり・グリンピース・吉井メロン

長崎県産：にんじん・たまねぎ・しゃがいも・はくさい・葉ねぎ
だいこん・しょうが・えのきたけ・生しいたけ・しめじ
エリンギ・アイコトマト